# البرامج المنهجية في الرياضة المدرسية

## دليل المشرف التربوي والمعلم للتخطيط والتفعيل والتقويم




المؤلف

## مالك بن يحيى النقيب اليافعي

ماجستير مناهج وطرائق التدريس العامة

معلم رياضة مدرسية

باحث في المناهج وطرائق تدريس التربية الرياضية

عضو جمعية علوم الرياضة



مطبعة النحوي

الطبعة الأولى

٢٠٢٥

# البرامج المنهجية في الرياضة المدرسية

## دليل المشرف التربوي والمعلم للتخطيط

## والتفعيل والتقويم


الأستاذ

**مالك بن يحيى النقيب اليافعي**

معلم رياضة مدرسية بمدرسة صلالة الشرقية

للتعليم الأساسي بنين (5–9)

بتعليمية ظفار



**الطبعة الأولى**

**2025**

مطبعة النحوي

أ. مالك بن يحيى النقيب اليافعي
باحث في المناهج وطرائق تدريس التربية الرياضية
رقم الإيداع10078/2025 :
الرقم الدولي المعياري للكتاب
(ISBN): 978-62-99992-02-6
الطبعة الأولى – 2025م
الطباعة :مطبعة النحوي – سلطنة عُمان

# الإهداء

إلى أسرة الرياضة المدرسية التي تؤمن بأن الميدان ليس مجرّد مكانٍ للعمل، بل منصةٌ للفكر، ومساحةٌ للبناء، وموطنٌ للإنجاز. أُهدي هذا العمل المتواضع من الميدان التربوي نفسه، حيث تنبت المبادرات، وتُصنع البرامج، وأضع بين أيديكم هذا العطاء، لتبقى البصمة أصدق من القول.

المؤلف

## حول هذا الإصدار

يتضمّن كل فصل من فصول هذا الكتاب دليلًا إرشاديًا عمليًا يحتوي على استمارات ونماذج مساندة، يمكن أن يستعين بها المعلّم أو المشرف عند تنفيذ البرامج المنهجية، بما يسهم في توحيد الإجراءات وتسهيل التطبيق الميداني.

كما أن هذه الطبعة تُعد الطبعة الأولى من هذا العمل، وقد جاءت استجابة لحاجة الميدان التربوي إلى محتوى منهجي تطبيقي في مجال الرياضة المدرسية. ونظرًا لأن البرامج المنهجية تشهد تطويرًا مستمرًا، فإن هذه الطبعة تُعد إصدارًا أوليًا قابلاً للتوسّع والتحسين في الطبعات القادمة، بما يتوافق مع التجربة العملية والتغذية الراجعة من الميدان.

**المؤلف:**

أ. مالك بن يحيى النقيب اليافعي

معلم رياضة مدرسية – مدرسة صلالة الشرقية للتعليم الأساسي

المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة ظفار

البريد الإلكتروني: malek2010@moe.om

# الفهرس

# البرامج المنهجية في الرياضة المدرسية: دليل المشرف التربوي والمعلم للتخطيط والتفعيل والتقويم

**المقدمـــة:**

في عالم يتجه بخطى متسارعة نحو التغيير، لم يعد التعليم مجرد وسيلة لاكتساب المعرفة، بل أصبح مشروعًا وطنيًا واستثماريًا في رأس المال البشري، يهدف إلى إعداد أجيال قادرة على التفاعل مع معطيات العصر، والإسهام في بناء مستقبل أوطانها. وقد أدركت الدول المتقدمة والنامية على حد سواء أن تطوير الإنسان يبدأ من المدرسة، وأن تطوير المدرسة لا يتم إلا عبر تطوير مناهجها، وأساليبها، ومحتواها، وفلسفتها.

ومن هذا المنطلق، تبنّت سلطنة عمان توجهًا تربويًا متكاملًا يرتكز على فلسفة وطنية للتعليم تستند إلى الهوية العمانية، والتطلعات التنموية، والمستجدات العالمية في الفكر التربوي. وقد تمثلت هذه الفلسفة في إعادة تصميم المناهج الدراسية لتصبح أكثر تكاملًا، وشمولًا، وتركيزًا على تنمية المتعلم من جميع الجوانب: المعرفية، المهارية، الوجدانية، القيمية، والوطنية.

في قلب هذا التحول، برزت الرياضة المدرسية كأداة مركزية وأساسية في تحقيق تلك الفلسفة، إذ لم تعد حصة الرياضة مقتصرة على تنمية القدرات البدنية فحسب، بل أصبحت مجالًا خصبًا لغرس القيم، وتعزيز الصحة العامة، وتقوية الروابط الاجتماعية، وتنمية الانضباط والمسؤولية، والانتماء الوطني. وقد أدركت وزارة التربية والتعليم أهمية توجيه الرياضة المدرسية نحو أهداف وطنية وتربوية أوسع، فعملت على تطوير محتوى المادة، وتحديث استراتيجيات تدريسها، وإدخال برامج منهجية منظمة ضمن الخطة الدراسية.

### ما المقصود بالبرامج المنهجية؟

تُعد البرامج المنهجية مكوّنًا تربويًا حديثًا ضمن التطوير الشامل الذي تشهده مادة الرياضة المدرسية في سلطنة عُمان. وهي لا تُصنف كمقررات إضافية، بل تُعد مبادرات تعليمية مخططة ومدمجة داخل المنهج الرسمي، صُممت لتعزيز أدوار حصة الرياضة المدرسية في بناء الشخصية المتكاملة للطالب. وتتميز هذه البرامج بكونها موجَّهة بأهداف واضحة، ومبنية على أسس تربوية واجتماعية ونفسية، تسعى إلى توسيع أثر الرياضة المدرسية لتشمل القيم، والسلوك، والصحة، والهوية، والمواطنة، والتنوع.

وتُفعّل هذه البرامج في البيئات التعليمية المختلفة، حيث يتم تنفيذ أغلبها داخل البيئة المدرسية، مثل الحصص الصفية والأنشطة اللاصفية. غير أن بعض البرامج، كسفراء الرياضة المدرسية والتنوع الرياضي، تمتدّ طبيعتها إلى ما هو أبعد من محيط المدرسة، لتصل إلى الأسرة والمجتمع المحلي، ما يُكسب الطالب بعدًا مجتمعيًا ومواطنة نشطة من خلال الرياضة. وتُسهم هذه البرامج في ترجمة فلسفة التعليم العُمانية إلى واقع عملي، عبر بيئات تعلّم غنية تتسم بالشمول والتكامل والتطبيق الحقيقي للقيم الوطنية.

### التطوير في مناهج الرياضة المدرسية (الصفوف 5–8)

مع بدء تنفيذ خطط وزارة التربية والتعليم لتطوير مناهج الرياضة المدرسية، تم اعتماد منهج جديد للصفوف: الخامس، السادس، السابع، والثامن، وهو منهج حديث يتّسم بما يلي:

- إعادة تنظيم محتوى الحصص الدراسية لتشمل مهارات حركية، مفاهيم صحية، وتعزيزات سلوكية.

- إدماج برامج منهجية محددة يتم تنفيذها داخل الحصة بطرق مدروسة.
- الربط بين النشاط البدني والفكر التربوي الوطني، مثل القيم، والمواطنة، والهوية، والصحة.
- ولم يكن إدخال البرامج المنهجية في هذه الصفوف مجرد إضافة شكلية، بل هي استراتيجية مدروسة تستهدف نقل الحصة الرياضية إلى مستوى أعمق من التأثير. فالمعلم لم يعد يعلّم فقط كيف يُمرر الكرة، بل يعزز من خلال تمريرها قيمة الاحترام، والعمل الجماعي، وضبط النفس.

**الحاجة إلى مرجع تطبيقي:**

رغم أهمية هذه النقلة النوعية في محتوى الرياضة المدرسية، إلا أن التجربة الميدانية كشفت عن ثغرة كبيرة في جانب التطبيق. حيث يواجه المعلمون أسئلة كثيرة، منها:

- ما الفرق بين البرنامج المنهجي والنشاط اللاصفي؟
- ما الهدف من كل برنامج؟ وما آليات تنفيذه؟
- كيف أقيّم الطالب في سياق البرنامج المنهجي؟
- هل البرامج مرتبطة بالمحتوى أم هي إضافات مستقلة؟

وتبيّن أن المعلمين يحتاجون إلى مرجع واضح يجمع بين التحليل النظري للبرامج، والتوجيه العملي لتنفيذها. ومن هنا جاءت فكرة هذا الكتاب

**أهداف الكتاب:**

- تحليل البرامج المنهجية الرسمية التي تم تضمينها في مناهج الصفوف المطورة (5–8).
- توضيح العلاقة بين هذه البرامج والمحتوى التعليمي، لتبيان مدى تكاملها أو استقلالها.

- تقديم دليل تطبيقي للمعلم والمشرف يشمل نماذج خطط تنفيذ، أدوات تقويم، وآليات متابعة.
- ربط البرامج المنهجية بفلسفة التعليم في سلطنة عمان، بما يحقق رؤية وطنية متكاملة في مادة الرياضة المدرسية.

**منهجية إعداد الكتاب:**

- تحليل أدلة المعلمين الرسمية للصفوف المطورة (5، 6، 7، 8).
- تصنيف البرامج المنهجية، وتحديد طبيعتها وأهدافها ومجالها الزمني.
- ربط البرامج بالمحاور الوطنية (القيم، الصحة، الهوية، المهارات).
- دعم التحليل النظري بأمثلة ميدانية وخبرات عملية.
- الاعتماد على وثائق رسمية كـ "فلسفة التعليم"، "رؤية عمان 2040"، وأدلة الجودة المدرسية.

**الفئة المستهدفة:**

- معلمي مادة الرياضة المدرسية.
- مشرفي مادة الرياضة المدرسية.
- مدراء المدارس والإداريون التربويون.
- المتخصصون في مناهج وتدريس الرياضة المدرسية.
- المهتمون بتطوير مناهج التربية البدنية والرياضية.

# الفصل الأول
## الإطار النظري للبرامج المنهجية في الرياضة المدرسية

- مفهوم البرامج المنهجية.
- الفرق بين البرنامج والمنهاج والنشاط.
- الأسس التربوية لبناء البرامج المنهجية.
- الإطار الوطني لمعايير المناهج العمانية
- خصائص البرامج الفعالة في الرياضة المدرسية.
- تعريف البرامج المنهجية.
- الأهداف التربوية للبرامج المنهجية.
- علاقتها بالمنهج الوطني والمهارات الحياتية.
- الأسس النفسية والاجتماعية والتربوية.

# الفصل الأول

# الإطار النظري للبرامج المنهجية في الرياضة المدرسية

## القسم الأول: مفهوم البرامج المنهجية

### 1/1 التمهيد العام:

في ظل التطورات المتسارعة التي يشهدها العالم في مجالات التربية والتعليم، لم تعد المناهج المدرسية تقتصر على تقديم المحتوى المعرفي فحسب، بل أصبحت مطالبة بتقديم تجارب تعليمية شاملة تُنمي جوانب المتعلم المعرفية، والمهارية، والوجدانية، بشكل متوازن ومترابط. ونتيجة لهذا التحول، بدأ يتعزز اتجاه عالمي نحو دمج أنشطة تعليمية تربوية ذات طابع تكاملي داخل المنهج الدراسي، تُعرف بما يُسمى بـ "البرامج المنهجية". ويقصد بها تلك المبادرات التعليمية المخططة التي تُدمج ضمن بنية المنهج، وتُنفذ ضمن بيئة المدرسة، وتُسهم في تحقيق أهداف تربوية أعمق تتجاوز حدود المحتوى المباشر.

لقد أصبحت هذه البرامج ركيزةً أساسية في تصميم المناهج الحديثة، حيث تفتح المجال أمام المعلمين لتفعيل أدوارهم التربوية بمرونة وابتكار، وتُتيح للطلبة فرصًا أكبر للتفاعل والمشاركة النشطة، وربط ما يتعلمونه بواقعهم اليومي ومجتمعهم المحيط. كما أنها تسهم في بناء القيم، وتطوير الاتجاهات، وتفعيل السلوك الإيجابي، وتعزيز الانتماء الوطني، وكلها عناصر أصبحت من مقوّمات الجودة في التعليم.

وقد أدركت سلطنة عمان أهمية هذه المقاربة التربوية المتقدمة، فجعلت البرامج المنهجية جزءًا أصيلًا من خطتها لتطوير المناهج التعليمية، وخاصة في مادة الرياضة المدرسية، لما لها من طبيعة تطبيقية وقدرة عالية على التأثير في شخصية الطالب. وتم اعتماد هذه البرامج ضمن المناهج المطوّرة للصفوف (5–8)، حيث جاءت لتعزز

المحتوى الدراسي، وتضيف له بعدًا إنسانيًا وسلوكيًا، وتمكّن المعلم من تفعيل قيم المواطنة والهوية والقيم الصحية داخل سياق الحصة.

إن هذا القسم من الكتاب يهدف إلى تقديم تصور شامل لمفهوم البرامج المنهجية، من حيث جذورها وأهميتها، وتعريفها الرسمي والإجرائي، تمهيدًا لتحليلها وتفصيلها لاحقًا من خلال البرامج الستة المعتمدة في الرياضة المدرسية العُمانية.

## 2/1 تعريف البرامج المنهجية:

تُعرّف البرامج المنهجية بأنها:" مجموعة من البرامج التي تحقق مخرجات المادة، ويتم تنفيذها داخل زمن التعلم أو خارجه، بما يسهم في توظيف الطلبة للخبرات التعليمية المكتسبة، ويُمكن للمعلم اختيار وتنفيذ البرنامج المناسب وفقًا لاحتياجات الطلبة وظروف البيئة المدرسية، وتفعيل هذه البرامج.

ويُقصد بالبرامج المنهجية من وجهة نظر المؤلف بانها تلك المبادرات التعليمية المنظمة التي تقدم ضمن مادة الرياضة المدرسية، وتُفعل داخل المدرسة وخارجها وفق أهداف محددة، وتسهم في تنمية القيم، وتعزيز اللياقة البدنية، ودعم الصحة النفسية، وترسيخ الهوية الوطنية، والمواطنة الفاعلة، من خلال أنشطة تطبيقية وتربوية تتكامل مع دروس المنهج وتُعزز أدوار الطالب داخل المجتمع المدرسي.

### 3/1الفرق بين البرامج المنهجية والأنشطة اللاصفية:

| الجانب | البرامج المنهجية | الأنشطة اللاصفية |
|---|---|---|
| التوقيت | تُنفذ داخل الحصة الدراسية | تُنفذ خارج الحصة (بعد الدوام أو في الفُسَح) |
| التخطيط | مبرمجة ومُدرجة رسميًا في دليل المعلم | مرنة، غالبًا غير مرتبطة بالمنهج الرسمي |
| الأهداف | أهداف تعليمية وقيمية مرتبطة بالمنهج | أهداف ترفيهية أو مهارية عامة |
| الإلزام | تُنفذ رسميًا ضمن الحصص من قبل معلمي التربية الرياضية | غالبًا اختيارية، وتخضع لرغبة الطالب |
| التقييم | تدخل ضمن التقييم الجزئي للطالب وتُلاحظ عبر المتابعة | لا تدخل غالبًا في التقييم النهائي |

### 4/1 خصائص البرامج المنهجية:

يمكن استخلاص خصائص البرامج المنهجية من تحليل مضمون دليل معلم الصف الثامن، حيث تتسم هذه البرامج بجملة من السمات التربوية التي تميزها عن الأنشطة غير المنظمة، وتُسهم في تعميق الأثر التعليمي داخل البيئة المدرسية. ومن أبرز هذه الخصائص:

- **برامج منهجية ومنظمة:**

تمثل هذه البرامج جزءًا رسميًا من الخطة الدراسية، وهي مدمجة في المحتوى التعليمي، وتُنفذ وفق جدول واضح وأهداف محددة، ما يجعلها بعيدة عن العشوائية أو الطابع الارتجالي.

- **برامج مرنة وقابلة للتكيّف:**

تمنح حرية للمعلم لاختيار البرنامج المناسب وفقًا لاحتياجات الطلبة وظروف البيئة المدرسية، مما يجعلها قابلة للتنفيذ في بيئات متنوعة وظروف متباينة.

- **برامج ذات تعددية بيئية:**

تُنفذ بعض هذه البرامج داخل زمن الحصة، وأخرى خارجها، وفي أوساط متعددة كالصف، المدرسة، الأسرة، والمجتمع المحلي، ما يضفي عليها طابعًا بيئيًا ومجتمعيًا متكاملًا.

- **برامج ذات طابع قِيَمي وتربوي:**

تهدف إلى تعزيز قيم المواطنة، والانتماء، والتسامح، والعمل الجماعي، كما تسهم في ترسيخ الهوية الوطنية لدى الطلبة، لا سيما في برامج مثل "ميثاق القيم والأخلاق الرياضية".

- **برامج ذات طابع تفاعلي:**

تقوم على إشراك الطالب بصورة فعّالة في تنفيذ الأنشطة، ما يُنمي مهارات التفكير، التعاون، والقيادة لديه، ويُفعّل دوره كمشارك في العملية التعليمية.

- **برامج قابلة للتقويم والمتابعة:**

تسمح للمعلم بمراقبة تطور أداء الطالب، وقياس مدى تحقق الأهداف التربوية من خلال مؤشرات الأداء والملاحظة داخل بيئة البرنامج.

## 5/1 البرامج المنهجية في الرياضة المدرسية:

في مادة الرياضة المدرسية، تم اعتماد برامج منهجية رسمية تندرج داخل محتوى المنهج المطور للصفوف: الخامس والسادس والسابع، والثامن، وهي تهدف إلى:

- تطوير السلوك الرياضي.
- غرس القيم الأخلاقية والاجتماعية.
- تعزيز مفاهيم الصحة والنشاط البدني.
- تفعيل الهوية الوطنية والاحتفاء بالمناسبات المجتمعية.

هذه البرامج ليست تكرارًا للدروس، بل هي تجسيد عملي للفلسفة التعليمية الجديدة التي تنظر إلى الرياضة المدرسية كرافد للقيم، وليست فقط ساحة للمهارات الحركية.

**القسم الثاني: الأهداف التربوية للبرامج المنهجية في الرياضة المدرسية**

تُعد الأهداف حجر الزاوية في أي برنامج تربوي، إذ إنها تُوجّه التخطيط، وتحدد مسار التنفيذ، وتشكل مرجعية التقييم. وانطلاقًا من هذه الأهمية، فإن البرامج المنهجية المعتمدة في مادة الرياضة المدرسية في سلطنة عمان قد بُنيت على أهداف متعددة المستويات، تعكس النظرة الشاملة للمتعلم ككائن معرفي، مهاري، وجداني، ووطني.

## 1/2 الأهداف المعرفية للبرامج المنهجية:

تسهم البرامج المنهجية في تعزيز البناء المعرفي للطالب في مجال التربية الرياضية من خلال مفاهيم واضحة، وقيم تربوية، وموضوعات صحية، وسلوكية. وفيما يلي بيان بالأهداف المعرفية الخاصة بكل برنامج:

- **سفراء الرياضة المدرسية:**

يهدف هذا البرنامج إلى تعزيز وعي الطالب بدور الرياضة كوسيلة للتواصل والتأثير الاجتماعي، وفهم أهمية المبادرة الرياضية والانضباط والقيادة. كما يعزز معرفة الطالب بمفاهيم مثل العمل التطوعي الرياضي، وتأثير الرياضة في خدمة المجتمع المدرسي والمحلي.

- **المهرجانات الرياضية التعليمية:**

يرسخ البرنامج مفاهيم متنوعة تتعلق بأهمية التنوع الحركي والأنشطة الشاملة، ويعزز فهم الطالب لمبدأ الشمولية في المشاركة الرياضية، وتقدير الفروقات

الفردية، وكذلك معرفة الطالب لأشكال التنظيم الرياضي والفعاليات التربوية الجماعية.

- **ميثاق القيم والأخلاق الرياضية:**

ينمّي هذا البرنامج الفهم العميق للقيم الرياضية مثل: العدالة، الاحترام، الروح الرياضية، والانضباط. ويسهم في بناء قاعدة معرفية لدى الطالب حول السلوكيات الأخلاقية في البيئة الرياضية، ومواقف الحياة اليومية ذات العلاقة بالاحترام والتسامح.

- **برنامج صحتي:**

يُثري هذا البرنامج معارف الطالب حول عناصر اللياقة البدنية والصحة العامة، ويساعده في فهم العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والوقاية من الأمراض، وكذلك التمييز بين العادات الصحية وغير الصحية، ومكونات اللياقة الشاملة.

- **برنامج التنوع الرياضي:**

يعزز هذا البرنامج إدراك الطالب لأهمية تجربة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية، ويُعرفه برياضات غير تقليدية تنتمي إلى ثقافات متنوعة، بما يُوسّع أفقه المعرفي ويدعم التقدير للتنوع والابتكار في المجال الرياضي.

- **برنامج اللياقة البدنية:**

يركز على الجانب المعرفي المرتبط بمكونات اللياقة البدنية (القوة – التحمل – المرونة – السرعة – الرشاقة)، ويُعرّف الطالب بأهمية كل مكون، والعوامل المؤثرة فيه، وسبل تطويره بما يتناسب مع مرحلته العمرية.

## 2/2 الأهداف المهارية للبرامج المنهجية

تسعى البرامج المنهجية إلى تنمية المهارات البدنية والحركية التي تُعد لبّ مادة الرياضة المدرسية. وتُعنى هذه المهارات بتطوير أداء الطلبة من حيث القدرة الحركية،

الدقة، التوازن، والتحكم الجسدي، وتكوين العادات الحركية السليمة. وفيما يلي تصنيف للأهداف المهارية حسب كل برنامج:

- **سفراء الرياضة المدرسية**
  - تنمية مهارات العرض والتعبير الجسدي أمام الآخرين.
  - تدريب الطالب على تنظيم فعاليات رياضية مصغرة داخل الصف.
  - اكتساب القدرة على التحضير البدني للأنشطة الترويجية (مثل المشي الجماعي، تمارين الاستعداد).
- **المهرجانات الرياضية التعليمية**
  - تطوير مهارات الجري، القفز، الرمي، والتوازن ضمن أنشطة جماعية.
  - تنمية التنسيق الحركي في ألعاب متنوعة تستخدم أدوات خفيفة.
  - تحسين الأداء الحركي من خلال التنقل بين محطات رياضية تعليمية.
  - ميثاق القيم والأخلاق الرياضية
  - التدريب على أداء الحركات والانشطة الرياضية وفق قواعد مضبوطة.
  - الالتزام بالتعليمات الحركية أثناء المواقف التدريبية.
  - تطوير مهارة التحكم في الحركة والالتزام بالزمن الحركي.
- **برنامج صحتي**
  - تطبيق أنشطة بدنية بسيطة موجهة لتحسين الصحة أو الوقاية من المشكلات الصحية.
  - تنفيذ تمارين بدنية مرتبطة بالبرنامج العلاجي الموضوع من قبل المختصين.
  - تطبيق عادات غذائية وصحية وفق الخطة المحددة للبرنامج المدرسي.

- **برنامج التنوع الرياضي**

– ممارسة مهارات حركية جديدة من ألعاب غير واردة في المنهج (مثل الألعاب الشاطئية، الفروسية، رياضات الدفاع عن النفس).

– التكيف مع تقنيات لعب جديدة تتطلب توازنًا وتناسقًا دقيقًا.

– أداء المهارات ضمن مجموعات بشكل متبادل وتعاوني.

- **برنامج اللياقة البدنية**

– تحسين المكونات البدنية الأساسية: التحمل، السرعة، القوة العضلية، المرونة.

– أداء اختبارات بسيطة لتقييم عناصر اللياقة.

– تطبيق تمارين إفرادية لتطوير الجوانب البدنية الشخصية.

## 3/2 الأهداف الوجدانية للبرامج المنهجية:

يُعدّ المجال الوجداني من أهم المخرجات التربوية المستهدفة في مادة الرياضة المدرسية، حيث تسعى البرامج المنهجية إلى غرس القيم والاتجاهات الإيجابية، وتكوين ميول مستقرة نحو النشاط البدني، وبناء شخصية متوازنة نفسيًا واجتماعيًا. وفيما يلي الأهداف الوجدانية لكل برنامج من البرامج الستة:

- **سفراء الرياضة المدرسية:**

– تعزيز ثقة الطالب بنفسه من خلال تأدية أدوار قيادية رياضية داخل المدرسة.

– تنمية الشعور بالانتماء للمجتمع المدرسي والمساهمة الإيجابية في خدمته.

– تعزيز روح المبادرة والعمل الجماعي، وتحفيز الرغبة في تمثيل المدرسة بشكل مشرف.

- **المهرجانات الرياضية التعليمية:**

– تنمية مشاعر البهجة والفرح بالحركة والمشاركة.

- ترسيخ مبدأ احترام الفروق الفردية والقبول بالآخر.
- تعزيز الاتجاهات الإيجابية نحو الرياضة كوسيلة للترفيه والصحة.

- **ميثاق القيم والأخلاق الرياضية:**
  - غرس قيم احترام القوانين، والانضباط في الأداء.
  - تنمية روح التسامح، والتعامل الأخلاقي أثناء الفوز والخسارة.
  - بناء اتجاه داخلي لممارسة الرياضة بروح رياضية وبدون تعصب.
- **برنامج صحتي:**
  - تعزيز حب الذات والحرص على الصحة الشخصية.
  - ترسيخ القناعة بأهمية اللياقة البدنية للحياة اليومية.
  - دعم التوجه نحو أنماط حياة صحية وسلوكيات وقائية.
- **برنامج التنوع الرياضي**
  - غرس قيم احترام الثقافات الأخرى من خلال تجربة رياضات متنوعة.
  - تنمية مشاعر الفضول الرياضي وحب التجربة والتعلم.
  - ترسيخ التقدير للتنوع الرياضي ومهارات الزملاء المختلفة.
- **برنامج اللياقة البدنية**
  - تعزيز المثابرة والانضباط الذاتي في التمارين.
  - تنمية الاتجاه الإيجابي نحو تطوير الأداء الشخصي.
  - إشباع شعور الإنجاز والتحسن في القدرات البدنية.

## 4/2 الأهداف الوطنية والمجتمعية للبرامج المنهجية

لا تقتصر البرامج المنهجية على تنمية الجوانب الفردية للطالب، بل تسهم كذلك في ترسيخ الانتماء الوطني والوعي المجتمعي. فهي تُمثّل أداة استراتيجية لدعم الهوية

الوطنية، وتعزيز التواصل مع المجتمع المدرسي والمحلي، وغرس المسؤولية المدنية في نفوس المتعلمين. وتظهر هذه الأهداف بوضوح عبر محاور البرامج الستة كما يلي:

- **سفراء الرياضة المدرسية:**
  - ترسيخ الشعور بالمسؤولية تجاه المدرسة كمجتمع مصغر يمثل الوطن.
  - تمكين الطلبة من أداء أدوار رمزية تمثل قيم المواطنة الإيجابية، كالمشاركة في تنظيم الفعاليات الوطنية.
  - تعزيز الانتماء الوطني من خلال تمثيل المدرسة في الأنشطة المجتمعية الرياضية.
- **المهرجانات الرياضية التعليمية:**
  - بناء الوعي الجماعي لدى الطلبة من خلال العمل بروح الفريق والاحترام المتبادل.
  - تعميق الارتباط بالمناسبات والمسابقات الوطنية (الاحتفال باليوم الرياضي ويوم النشاط البدني، وأيام الصحة) عبر أنشطة مدرسية تربوية.
  - إحياء قيم المشاركة المجتمعية من خلال دعوة أولياء الأمور والجهات المحلية لحضور الفعاليات.
- **ميثاق القيم والأخلاق الرياضية:**
  - دعم الالتزام بالقوانين والأنظمة العامة باعتبارها امتدادًا للسلوك الوطني السليم.
  - بناء مجتمع مدرسي قائم على الاحترام المتبادل والتسامح، مما ينعكس على الحياة المجتمعية الأوسع.
  - تعزيز فهم الطالب لدوره كمواطن ملتزم بالقيم داخل وخارج البيئة الرياضية.
- **برنامج صحتي:**

- دعم مفهوم الوقاية الصحية كواجب وطني ومجتمعي يعكس رقي الأمم.
- نشر ثقافة الصحة العامة داخل المجتمع المدرسي وخارجه، عبر أنشطة توعوية.
- ربط الطالب بالمبادرات الوطنية في مجال الصحة مثل (المدرسة المعززة للصحة).

- **برنامج التنوع الرياضي:**

- إبراز ثراء المجتمع العماني وتنوعه من خلال أنشطة رياضية تمثّل ثقافات محلية وعالمية.
- غرس مفهوم التعددية الثقافية وقبول الآخر كقيمة وطنية أساسية.
- تعزيز المشاركة في البطولات والأنشطة الخارجية التي تمثل المدرسة والمجتمع.

- **برنامج اللياقة البدنية:**

- دعم أهداف الدولة في بناء جيل نشط بدنيًا يتمتع بصحة قوية.
- تحفيز الطالب على نشر ثقافة الرياضة واللياقة في أسرته ومحيطه المجتمعي.
- تعزيز شعور الطالب بالمسؤولية تجاه صحته كجزء من واجبه الوطني.

## 5/2 تكامل الأهداف:

تتميز البرامج المنهجية في مادة الرياضة المدرسية بكونها لا تُعنى بجانب واحد من جوانب النمو فقط، بل تتكامل فيها الأبعاد المعرفية والمهارية والوجدانية والوطنية/المجتمعية، في إطار رؤية شمولية متوازنة تهدف إلى بناء شخصية الطالب العماني المتكاملة.

**فمن الناحية المعرفية**، تسهم هذه البرامج في إثراء الطالب بالمفاهيم الرياضية والصحية التي تتصل مباشرة بحياته اليومية، وتزوده بأدوات التفكير والتحليل، مما يعزز قدرته على اتخاذ قرارات واعية في المواقف البدنية والاجتماعية.

أما **من الناحية المهارية**، فإن البرامج توفر بيئة تعلم حركية نشطة تُنمّي لدى الطالب الكفايات البدنية اللازمة، مثل التوازن، السرعة، التحكم، والتنسيق، وتكسبه مهارات عملية مرتبطة بأنماط حياة نشطة وصحية. وتُعد هذه المهارات جزءًا لا يتجزأ من بناء اللياقة البدنية وتعزيز الأداء الرياضي السليم.

**وفي المجال الوجداني**، تلعب هذه البرامج دورًا محوريًا في غرس القيم التربوية، مثل: الاحترام، الانضباط، التعاون، والروح الرياضية. فهي تُسهم في تنمية مشاعر الثقة بالنفس، والانتماء، والتحفيز الذاتي، وتساعد على تشكيل اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني كممارسة مستدامة في حياة الطالب.

كما تمتد الأهداف إلى البعد الوطني والمجتمعي، حيث تُسهم البرامج في تعزيز الهوية الوطنية والانتماء للمجتمع، من خلال إشراك الطلبة في أدوار قيادية، وتمثيل المدرسة في فعاليات وطنية، والمشاركة في أنشطة مجتمعية تعكس روح المواطنة النشطة. ويؤدي هذا التكامل إلى تحويل الرياضة المدرسية من مجرد نشاط بدني إلى مشروع تربوي متكامل يُسهم في تحقيق رؤية سلطنة عمان في إعداد مواطن صالح وفاعل.

إن تكامل هذه الأهداف لا يتم بشكل مجزأ، بل يتجلى داخل كل برنامج منهجي على نحو تفاعلي متداخل، يجعل من كل حصة رياضية فرصة تربوية شاملة تجمع بين العقل والجسم والقلب والانتماء الوطني.

### القسم الثالث: الأسس التي بُنيت عليها البرامج المنهجية في الرياضة المدرسية

تمثل أسس بناء المنهج الإطار الفكري والمنهجي الذي يُنظم العملية التربوية ويمنحها البُعد الاستراتيجي المتكامل. فالتخطيط للمناهج لا يقوم على الاجتهادات

الفردية، وإنما على أرضية علمية تستند إلى مداخل فلسفية، ونفسية، واجتماعية، ومعرفية، تُعبر عن حاجات الفرد، وتطلعات المجتمع، ومتطلبات العصر.

هذه الأسس تشكل المنطلقات النظرية التي توجه تخطيط المناهج وتنفيذها وتقويمها. فكل أساس منها يحمل بعدًا وظيفيًا يسهم في بناء شخصية المتعلم، وتحقيق التكامل بين الأهداف، والمحتوى وطرائق التدريس والتقويم. وفي هذا السياق، فإن البرامج المنهجية في سلطنة عمان، وبشكل خاص في مادة الرياضة المدرسية، تمثل نموذجًا تطبيقيًا لهذه الأسس، إذ جاءت نتيجة فهم معمق للفلسفة التربوية العُمانية، **حيث** تقوم البرامج المنهجية المعتمدة في مادة الرياضة المدرسية على مجموعة من الأسس التربوية التي تعكس التوجهات الحديثة في بناء المناهج، وتضمن أن تكون هذه البرامج متوافقة مع فلسفة التعليم في سلطنة عمان، وملبية لاحتياجات الطالب وبيئته التعليمية والمجتمعية.

### 1/3 الأساس الفلسفي:

يرتكز الأساس الفلسفي في بناء المناهج على الفلسفة التربوية التي يتبناها المجتمع، والتي تُعبر عن رؤيته للإنسان، وطبيعة الحياة، وغايته من التعليم. فالفلسفة تحدد الغايات الكبرى للتربية، وتوجه طبيعة المعرفة والقيم التي يجب غرسها، وتُحدد خصائص المتعلم الذي ينبغي تكوينه.

وقد أكد "الدريني" (2019) أن: "الأساس الفلسفي يتمثل في فلسفة المجتمع، حيث تُعتبر الفلسفة مصدرًا مهمًا في تحديد الأهداف التربوية التي يسعى المجتمع إلى تحقيقها. فلكل مجتمع فلسفة معينة توجه نظامه التربوي بما ينسجم مع قيمه واتجاهاته ومثله.

**وفي سلطنة عمان**، تنطلق الفلسفة التربوية من رؤية وطنية واضحة ترتكز على: بناء الإنسان العُماني المتكامل، تعزيز الهوية والانتماء، ترسيخ القيم الوطنية والدينية، والانفتاح على العالم بروح المسؤولية. هذه القيم انعكست في فلسفة التعليم العُمانية التي تُعد المرجعية الأولى لكل المناهج والبرامج التعليمية.

وتُجسد البرامج المنهجية في مادة الرياضة المدرسية هذه الفلسفة من خلال محتواها وأهدافها، فنجد مثلًا:

- برنامج ميثاق القيم والأخلاق الرياضية يعكس المضمون القيمي للفلسفة من خلال غرس قيم مثل العدالة، التعاون، المسؤولية، والالتزام.
- برنامج سفراء الرياضة المدرسية يُعد امتدادًا عمليًا للمبدأ الفلسفي القائم على إعداد الطالب كمواطن فاعل ومؤثر في محيطه المدرسي والاجتماعي.
- أما برنامج "صحتي" فيعكس جانبًا آخر من الفلسفة المرتبط بالحق في الصحة الجسدية والنفسية، كجزء من بناء الإنسان المتوازن.

وهكذا، يظهر الأثر المباشر للأساس الفلسفي في صياغة مضامين البرامج المنهجية، حيث لا تنفصل هذه البرامج عن الرؤية المجتمعية، بل تمثل أداة لترجمتها في واقع المدرسة.

وبالاستناد على ذلك ينطلق هذا الأساس من فلسفة التعليم في سلطنة عمان، التي تؤكد على بناء الإنسان المتكامل بدنيًا وعقليًا وقيميًا، عبر منهج يحقق الاتزان بين المعارف والمهارات والقيم.

وقد عكست البرامج المنهجية هذا الاتجاه من خلال:

- التركيز على تعزيز القيم (كالاحترام، التسامح، الانضباط).

- تأكيد المواطنة الصالحة والانتماء للوطن.
- دعم التفكير السليم والتصرف الأخلاقي في المواقف الرياضية.

### 2/3 الأساس النفسي:

يُعنى الأساس النفسي في بناء المنهج بدراسة طبيعة المتعلم، وخصائص نموه العقلي، والانفعالي، والجسمي، والاجتماعي، وحاجاته، ودوافعه، واستعداداته للتعلم. وتُعدّ هذه المعطيات ركيزة أساسية في صياغة المحتوى التربوي، وتحديد طرائق التدريس، وأساليب التقويم المناسبة.

وقد أشار الدريني (2019) إلى أن الأساس النفسي يهتم بدراسة طبيعة المتعلم من حيث النمو، والحاجات، والدوافع، والقدرات والميول، ما يؤدي إلى تكييف المنهج بما يتلاءم مع خصائص المتعلمين، ويؤدي إلى تعلم أكثر فاعلية.

وفي هذا الإطار، فإن البرامج المنهجية في مادة الرياضة المدرسية لا تنفصل عن هذا التوجه، بل بُنيت على إدراك عميق للخصائص النفسية والحركية للطلبة في صفوف الحلقة الثانية (5–8). حيث جاءت هذه البرامج لتلبي:

- حاجة المتعلم إلى التقدير والنجاح: فنجد مثلًا أن برنامج "اللياقة البدنية" يتيح للطالب فرصة قياس تطوره الشخصي، ومقارنة أدائه الحالي بأدائه السابق، ما يعزز شعوره بالكفاءة.
- الدافعية الفطرية نحو التحدي والحركة: وتُفعّل من خلال برامج مثل "المهرجانات الرياضية التعليمية" التي تعتمد على اللعب الجماعي والمنافسة الهادفة، ما يجعل الحصة التعليمية بيئة محفزة.

- الميول نحو القيم والقدوة والنمذجة: كما في "برنامج سفراء الرياضة"، حيث يُمنح الطلبة ذوو الأداء القيمي والقيادي أدوارًا تشاركية لنقل القيم إلى زملائهم، وهو ما ينسجم مع حاجات المراهقين لإثبات الذات.
- الاتزان الانفعالي والنمو الاجتماعي: وهي أهداف تتجسد في معظم البرامج التي تعتمد على العمل الجماعي والتفاعل الاجتماعي (مثل برنامج "ميثاق القيم").

وباختصار، فإن البرامج المنهجية بُنيت على أسس نفسية واضحة تأخذ بعين الاعتبار مراحل النمو، وتنوع أنماط التعلم، وضرورة تعزيز الصحة النفسية للطلبة. وهذا ما يجعلها فعّالة ومتكاملة مع المحتوى الدراسي، لا على مستوى المهارات فحسب، بل أيضًا على مستوى التكوين الشخصي المتكامل للطالب.

حيث تراعي البرامج المنهجية خصائص النمو العقلي والانفعالي والاجتماعي للطلبة، من خلال:

- تقديم الأنشطة في قالب تفاعلي يتناسب مع ميول الطالب وقدراته.
- مراعاة التنوع بين الفروق الفردية (الجنس، المستوى، الذكاء الحركي)
- تعزيز الشعور بالنجاح والانتماء والمشاركة الجماعية.

**مثال:**

الطالب في الصف السابع لديه احتياج للتقدير والثقة، ويشعر بذلك من خلال تكليفه بدور قيادي في برنامج "سفراء القيم الرياضية".

## 3/3 الأساس الاجتماعي:

يُعدّ الأساس الاجتماعي أحد المرتكزات الحيوية في بناء المناهج الدراسية، حيث ينظر إلى التعليم باعتباره عملية اجتماعية تهدف إلى تمكين الفرد من التكيف مع

بيئته، والمشاركة الفعالة في مجتمعه، والمساهمة في تطويره. وتنبثق أهمية هذا الأساس من كون المدرسة ليست مؤسسة معزولة، بل هي امتداد للمجتمع، تنقل قيمه، وتعكس ثقافته، وتؤهل أفراده للعيش فيه.

وقد ذكر الدريني (2019). أن الأساس الاجتماعي يُعنى بدراسة المجتمع، وثقافته، ومشكلاته، وقيمه، ومعاييره، وتفاعلاته، ويهدف إلى إعداد المتعلم إعدادًا يمكنه من العيش والتفاعل الإيجابي مع هذه البيئة.

وبالرجوع إلى البرامج المنهجية في الرياضة المدرسية، فإنها تُعد نموذجًا تطبيقيًا ممتازًا لتفعيل هذا الأساس، من خلال ما يلي:

- **برنامج سفراء الرياضة المدرسية**: يقوم هذا البرنامج على اختيار طلبة لتمثيل القيم الرياضية داخل الصف ثم في المجتمع المدرسي، فالأسرة، فالمجتمع المحلي. وهو ما يعزز مبدأ القيادة المجتمعية، والمشاركة في بناء القيم، وتحمّل المسؤولية الاجتماعية.
- **برنامج ميثاق القيم والأخلاق الرياضية**: يعمل على غرس قيم مثل الاحترام، والانضباط، والعدالة، والتعاون، وهي جميعها من القيم الاجتماعية المركزية في البيئة العمانية، مما يسهم في تشكيل شخصية الطالب كعضو صالح وفاعل في مجتمعه.
- **برنامج صحتي**: لا يقتصر على تعزيز الصحة الفردية، بل يربط الطالب بمنظومة الصحة المجتمعية من خلال مفاهيم مثل النظافة العامة، والوقاية، والوعي الغذائي، ما يخلق لديه إدراكًا بدوره كمساهم في بيئة صحية.

- **برنامج التنوع الرياضي**: يشجع على فهم واحترام ثقافات رياضية متعددة، ويتيح للطالب اختبار أنماط رياضية غير تقليدية، وهو ما يوسّع أفقه الثقافي، ويُعزز مفهوم التعددية وقبول الآخر داخل المجتمع.

من هنا يتضح أن البرامج المنهجية وُضعت بوحي من الواقع الاجتماعي العماني، لا لتعليم المهارات الرياضية فحسب، بل لصياغة مواطن واعٍ، قادر على التفاعل مع محيطه، وحمل قيم مجتمعه في سلوكه اليومي، وهو جوهر الأساس الاجتماعي في بناء المناهج.

وتعكس البرامج المنهجية حاجات المجتمع العماني وقيمه الأصيلة، حيث تسعى إلى:

- تقوية الروابط الاجتماعية بين الطلاب.
- نشر ثقافة التعاون والروح الجماعية.
- تعزيز السلوكيات الصحية والاجتماعية في البيئة المدرسية.

### 4/3 الأساس المعرفي:

يُعد الأساس المعرفي أحد المرتكزات الحيوية لبناء المناهج الدراسية، إذ يُعنى بطبيعة المعرفة التي يجب أن يتعلمها الطالب، وبكيفية تنظيمها وتقديمها بما يُعزز الفهم، ويطوّر التفكير، ويُنمّي مهارات التعلّم. ويرتبط هذا الأساس بتطوّر العلوم، وتكامل المعارف، وربط المحتوى التعليمي بخبرات الحياة الواقعية.

وقد أشار الدريني (2019) إلى أن الأساس المعرفي يُعنى بتحديد نوع المعرفة، ودرجة تعقيدها، وأسلوب تنظيمها وتقديمها، بما يتلاءم مع خصائص المتعلّمين وحاجاتهم ومستوى نموهم.

في سياق مادة الرياضة المدرسية، لم تعد المعرفة تقتصر على المهارات البدنية أو القوانين، بل امتدّت لتشمل مفاهيم صحية، وتربوية، ووطنية، وسلوكية. من هنا، جاءت البرامج المنهجية لتُجسّد هذا الأساس نظريًا وتطبيقيًا.

- **العلاقة مع البرامج المنهجية:**

- **برنامج صحتي:** يُركّز على تزويد الطالب بمعرفة علمية حول مكونات اللياقة البدنية، وأسس الصحة العامة، والتغذية، والعادات السلوكية الصحية، هذا البرنامج يُنمّي الوعي الصحي، وهو من صميم المعرفة التطبيقية المعاصرة.
- **برنامج التنوع الرياضي:** يُقدّم محتوى معرفي متنوّع حول الألعاب الرياضية، والتقاليد الحركية، والتنوّع الثقافي في الأنشطة الرياضية، مما يُثري الخلفية المعرفية للطالب، ويُساعده على إدراك الفروق بين البيئات الرياضية.
- **برنامج اللياقة البدنية:** يُعرّف الطالب على مفاهيم علمية تتعلق بأنواع اللياقة، أسس التمارين، ومبادئ الأداء البدني، مما يجعل الطالب أكثر وعيًا بأسس العمل البدني، لا مجرد ممارسة تلقائية.
- **برنامج المهرجانات الرياضية التعليمية:** يُقدّم معارف تنظيمية وإدارية حول كيفية تنظيم الفعاليات، والتخطيط لها، وإدارتها، وهي مهارات عقلية مهمة تتقاطع مع مفاهيم القيادة والتعاون.
- **برنامج ميثاق القيم الرياضية:** يزود الطالب بمفاهيم نظرية حول القيم والروح الرياضية، وأهمية احترام القواعد، مما يعزز الجانب المعرفي المرتبط بالسلوك.
- برنامج **سفراء الرياضة المدرسية:** يُعد نموذجًا معرفيًا يُنمّي لدى الطالب التفكير التحليلي والقدرة على بناء مبادرات داخل المدرسة وخارجها، ويمزج بين المعرفة النظرية والممارسة التطبيقية.

كل هذه البرامج تمثل تطبيقًا دقيقًا للأساس المعرفي في بناء المنهج، حيث تسعى لتقديم معرفة ذات معنى، تُبنى بشكل تراكمي، وتُوظف في مواقف حياتية حقيقية، وهو ما يعكس نقلة نوعية في تعليم الرياضة المدرسية في سلطنة عمان.

**الإطار العام لمعايير المناهج العمانية:**

في ضوء التطوير المستمر للمناهج التعليمية في سلطنة عمان، برزت أهمية ترسيخ مجموعة من المبادئ والمعايير التي تضبط بناء المنهج المدرسي وتجعله أكثر ارتباطًا بالواقع العُماني. وانطلاقًا من هذا التوجه، نجد أن البرامج المنهجية الستة في مادة الرياضة المدرسية تمثل تجسيدًا عمليًا لهذه المبادئ، حيث تعكس بشكل مباشر قيمًا تعليمية مثل التكامل بين المهارات والمعارف، والانفتاح على البيئات المتنوعة، والانتماء الوطني، والمرونة التعليمية. ومن خلال تحليل هذه الوثيقة الوطنية، يمكن الوقوف على مدى التوافق الوثيق بين رؤية المنهج العُماني والغايات التربوية التي تسعى هذه البرامج المنهجية إلى تحقيقها في الميدان المدرسي.

- **مبدأ تكامل المعرفة والمهارات والقيم:**

يُعد هذا المبدأ من المرتكزات الأساسية التي بُني عليها المنهج التربوي العُماني، ويعني أن المتعلم لا يكتفي بتحصيل المعرفة النظرية فقط، بل يجب أن يُنمى في ثلاث جوانب متكاملة: الجانب المعرفي، والجانب المهاري، والجانب القيمي أو الوجداني. وقد أشارت وثيقة الإطار العام للمناهج إلى أهمية "تحقيق التكامل بين المعرفة والمهارات والقيم" كأساس لبناء المناهج في سلطنة عمان.

**البرامج المنهجية ودورها في تجسيد هذا المبدأ:**

تُجسد البرامج المنهجية هذا التكامل بصورة واضحة؛ فبرنامج الميثاق القيم والأخلاق الرياضية يُعزز القيم مثل: الاحترام، التعاون، الانضباط. في المقابل، يُكسب برنامج اللياقة البدنية الطلبة مهارات حركية تؤثر إيجابيًا في لياقتهم

وصحتهم. أما على المستوى المعرفي، فكل برنامج يحمل في طياته مفاهيم رياضية وصحية تغني معرفة الطالب وتربطه بالحياة الواقعية. بهذا الشكل، نجد أن البرامج لا تعمل في بعدٍ واحد، بل تندمج في تقديم تجربة تعليمية متكاملة تحقق هذا المبدأ التربوي بامتياز.

- **مبدأ تعزيز الهوية العمانية والانتماء الوطني:**

جاء في الوثيقة الوطنية تأكيد على "تعزيز الهوية العمانية والانتماء الوطني"، بوصفه مبدأ محوريًا يُشكّل شخصية المتعلم العُماني، ويغرس فيه القيم الوطنية التي تحافظ على خصوصيته الثقافية والدينية.

**البرامج المنهجية وتجسيدها لهذا المبدأ:**

يُعد برنامج سفراء الرياضة المدرسية نموذجًا رائدًا في تعزيز هذا المبدأ، حيث يتم إشراك الطالب في أدوار قيادية داخل المدرسة وخارجها، ليكون ممثلًا للقيم العمانية في السلوك والمظهر. كما أن المهرجانات الرياضية التعليمية، بما تحمله من أبعاد احتفالية وهُوية وطنية، تخلق روابط عاطفية قوية بين الطالب وبيئته، وتعزز حب الوطن من خلال أنشطة رياضية مستوحاة من التراث العماني. هذا التوظيف للرياضة كأداة وطنية يُعد تجسيدًا حقيقيًا لما تسعى الفلسفة التعليمية العُمانية إلى تحقيقه.

- **مبدأ ترسيخ القيم والسلوكيات الحميدة**

تؤكد وثيقة المناهج العمانية على أهمية بناء "نظام قيمي وسلوكي يعكس الأخلاق العمانية الأصيلة"، ويُعتبر هذا من المبادئ التربوية العليا في بناء الإنسان العماني المتزن.

**البرامج المنهجية وعلاقتها بهذا المبدأ:**

تبرز برامج مثل ميثاق القيم وسفراء الرياضة بوضوح في ترسيخ القيم والسلوكيات الإيجابية. فهذه البرامج لا تهدف فقط إلى تعليم المهارة، بل تُدرّب الطالب على ممارسة القيم في الميدان. فعلى سبيل المثال، يتم تدريب الطلبة على احترام المنافس، والالتزام بالقوانين، والعمل الجماعي، وهي قيم لا تنفصل عن السياق الاجتماعي العُماني. بذلك تساهم هذه البرامج في تشكيل سلوك الطالب وفق منظومة أخلاقية واضحة ومتوافقة مع المجتمع.

- **مبدأ توفير بيئة تعليمية داعمة للتعلم**:

تنص الوثيقة على أهمية أن تُصمم المناهج لتناسب "البيئات الصفية وغير الصفية"، بحيث تُشجع المتعلم على الاكتشاف والمشاركة النشطة، وتراعي الفروق الفردية بين الطلبة.

**تطبيق هذا المبدأ في البرامج المنهجية**:

يتضح هذا المبدأ في برامج مثل التنوع الرياضي، التي تنفذ داخل المدرسة وخارجها، حيث تُصمم أنشطة في أماكن متنوعة تناسب قدرات الطلبة وتُراعي الفروق الفردية بينهم. كما أن برنامج صحتي يربط بين الحياة اليومية للطالب وممارساته الصحية داخل بيئة المدرسة. أما التفاعلية فهي ملمح جوهري في كل هذه البرامج، إذ تُشرك الطالب في المواقف التعليمية وتكسر الجمود الصفّي، مما يُوفر بيئة محفزة ومنفتحة على التجريب والممارسة.

إن التمعن في فلسفة التعليم العُمانية، كما وردت في وثيقة الإطار العام لمناهج التعليم في سلطنة عمان، يكشف عن انسجام عميق بين المبادئ التربوية الأساسية والبرامج المنهجية الستة المعتمدة في مادة الرياضة المدرسية. فهذه البرامج لم تأتِ عشوائية أو منفصلة عن الفلسفة الوطنية، بل جاءت امتدادًا طبيعيًا لمبادئ كبرى تسعى إلى بناء الإنسان العُماني المتكامل: معرفيًا، مهاريًا، وجدانيًا، ووطنيًا.

وقد تجسدت قيم التكامل بين المعرفة والمهارة والسلوك في جميع البرامج، سواء من خلال تعزيز اللياقة البدنية، أو تنمية الوعي الصحي، أو غرس القيم الرياضية. كما أن مبدأ ترسيخ الهوية والانتماء تجلّى في برامج مثل سفراء الرياضة والمهرجانات الرياضية التعليمية، التي تحمل أبعادًا وطنية وثقافية راسخة. أما القيم والسلوكيات الحميدة فتم تفعيلها بصورة عملية من خلال ميثاق القيم والأخلاق الرياضية، في حين يُعد برنامج صحتي والتنوع الرياضي ترجمة حية لمبدأ توفير بيئة تعليمية داعمة وشاملة تراعي الفروق الفردية وتربط التعلم بالحياة الواقعية.

وعليه، يمكن القول إن البرامج المنهجية في مادة الرياضة المدرسية ليست مجرد أنشطة مرافقة، بل تمثل نموذجًا عمليًا لتطبيق فلسفة التعليم في سلطنة عمان، وتُعد أداة فاعلة في تحويل المبادئ التربوية من نصوص نظرية إلى ممارسات ميدانية حقيقية تُصقل شخصية الطالب العُماني في الحاضر وتعدّه للمستقبل.

## 5/3 الأساس المنهجي

يعتمد هذا الأساس على تصميم البرامج وفق المبادئ الأساسية للمناهج التربوية الحديثة، ومنها:

- التدرج من البسيط إلى المعقد، ومن المحسوس إلى المجرد.
- الربط بين المحتوى الرسمي والأنشطة التطبيقية.
- الدمج بين التعليم والتقويم داخل سياق الحصة.

**مظاهر الأساس المنهجي:**

إدراج البرامج المنهجية رسميًا ضمن دليل المعلم، وربطها بخطط التوزيع الزمني، ومخرجات التعلم.

## القسم الرابع: العلاقة بين البرامج المنهجية وفلسفة التعليم في سلطنة عمان

### 1/4 تمهيد:

إن فلسفة التعليم في سلطنة عمان تمثل الإطار المرجعي الأعلى الذي تنبثق منه جميع السياسات التربوية، وتشكل البوصلة التي توجّه المناهج نحو بناء الإنسان العماني القادر على المساهمة الفاعلة في بناء وطنه، والانفتاح الإيجابي على العالم. وقد أكدت الفلسفة على مبادئ جوهرية من أهمها: التكامل، والمواطنة، والعدالة، والتنمية المستدامة، والصحة الشاملة.

ومن هذا المنطلق، لم تأتِ البرامج المنهجية في مادة الرياضة المدرسية عشوائية أو منفصلة عن هذا التوجه، بل جاءت لتعكس فلسفة التعليم وتجسد أهدافها في البيئة الصفية، من خلال أنشطة ومواقف تعليمية تُفَعَّل في الحصة.

### 2/4 مقتطفات من فلسفة التعليم ذات صلة مباشرة:

**أولًا: مبدأ النمو المتكامل للمتعلم**

**النص الفلسفي:**

"تنمية شخصية المتعلم تنمية شاملة متكاملة في الجوانب العقلية، والروحية، والبدنية، والانفعالية، والاجتماعية."

يُعد هذا المبدأ حجر الأساس في فلسفة التعليم العُمانية، حيث يؤكد على بناء الإنسان العماني المتكامل في جميع جوانب شخصيته. فالمدرسة لا تقتصر مهمتها على تقديم المعرفة فحسب، بل تشمل تنمية الروح والقيم، وتقوية الجسد، وصقل الانفعالات، وتعزيز مهارات التفاعل الاجتماعي. وتُجسّد البرامج المنهجية في الرياضة المدرسية هذا التوجه بكل وضوح، إذ إنها تمثل أدوات تطبيقية لهذا النمو المتكامل.

فعلى سبيل المثال، يسهم برنامج "اللياقة البدنية" في تحقيق الجانب البدني من خلال تمارين وتحديات رياضية تساعد المتعلم على فهم إمكاناته الجسدية وتطويرها، ما ينعكس على صحته البدنية وتركيزه الذهني. أما برنامج "التنوع الرياضي"، فإنه يراعي اختلاف ميول الطلاب وقدراتهم، فيوفر أنشطة متنوعة تمنح كل طالب فرصة للتعبير عن نفسه، مما يعزز النمو الانفعالي والاجتماعي. كما أن برنامج "صحتي" لا يركّز فقط على المعلومات الصحية، بل يعزز التفكير الواعي بأسلوب الحياة السليم، ويغرس قيم الانضباط الذاتي والعناية بالنفس، وهو ما يدعم أيضًا الجانب العقلي والروحي. وبهذا يصبح النشاط الرياضي أداة تربوية شاملة تتناغم بدقة مع رؤية الفلسفة في بناء المتعلم العُماني المتوازن.

**ثانيًا: مبدأ المواطنة والانتماء والمسؤولية**

**النص الفلسفي:**

"تعزيز المواطنة والانتماء للوطن والمجتمع، وتحمل المسؤولية، والمشاركة في التنمية المستدامة، والتمسك بالهوية الثقافية العمانية."

يُبرز هذا المبدأ الرؤية الوطنية العُمانية في إعداد جيل يشعر بالانتماء الحقيقي لوطنه، ويشارك في بناء مجتمعه بإيجابية ومسؤولية. وفي السياق الرياضي، لا تظل هذه القيم حبرًا على ورق، بل تتحول إلى ممارسات حقيقية من خلال عدد من البرامج المنهجية.

من أبرز هذه البرامج برنامج "سفراء الرياضة المدرسية"، الذي يمنح الطلبة أدوارًا قيادية تمثيلية داخل المدرسة وخارجها، ليصبحوا واجهة لقيمها وانضباطها وسلوكها. هذا النوع من التمكين يعزز الشعور بالمسؤولية والانتماء، كما ينمّي فيهم مهارات القيادة والتمثيل الإيجابي للوطن. كذلك فإن برنامج "المهرجانات الرياضية التعليمية"

يشكل فرصة لدمج الاحتفال بالهوية الوطنية من خلال فعاليات رياضية تبرز التراث والإنجاز العُماني وتؤصل لثقافة جماعية تربوية، تجعل من الرياضة قناة لتعزيز الهوية والانتماء. كما يساهم برنامج "التنوع الرياضي" في ترسيخ هذا المبدأ من خلال فتح مجالات أوسع للتفاعل الطلابي، ما يخلق مناخًا مدرسيًا مبنيًا على التعاون والانتماء والتنوع الاجتماعي.

**ثالثًا: مبدأ القيم والسلوكيات الحميدة**

**النص الفلسفي:**

"التمسك بالقيم الأخلاقية المستمدة من الدين الإسلامي والثقافة العمانية الأصيلة، وترسيخ السلوكيات الحميدة القائمة على التوازن والاعتدال، والتسامح والانضباط والاحترام."

ينظر هذا المبدأ إلى القيم الأخلاقية كقاعدة راسخة لبناء المواطن الصالح. وفي الرياضة المدرسية، تُعد هذه القيم جزءًا لا يتجزأ من كل نشاط أو موقف تعليمي. ومن خلال برنامج "ميثاق القيم والأخلاق الرياضية"، يُدرّب الطلاب على احترام القوانين، والتسامح في حالة الخسارة، والتهنئة في حالة الفوز، مما يجعل التنافس وسيلة لبناء الشخصية لا لتحطيم الآخر. كذلك يُشجع البرنامج على الانضباط في المواعيد والتعامل اللائق مع الزملاء والمعلمين، ما يُترجم القيم النظرية إلى سلوكيات عملية.

وفي السياق نفسه، يعزز برنامج "سفراء الرياضة المدرسية" هذه المبادئ عبر تعيين الطلاب المتميزين أخلاقيًا ليمثلوا المدرسة في المناسبات الرياضية، ليكونوا قدوة لزملائهم، وهذا ما يعزز ثقافة الانضباط والاعتدال والاحترام في المجتمع المدرسي. وبهذا تتحول حصة الرياضة إلى ساحة تربوية لصقل الأخلاق وتنمية الضمير السلوكي لدى الطالب.

**رابعاً: مبدأ البيئة التعليمية الداعمة للتعلم**

**النص من الوثيقة:**

"توفير بيئة تعليمية تعزز الصحة النفسية والبدنية للمتعلم، وتشجعه على أسلوب حياة صحي ونشيط، بما يدعم العملية التعليمية ويُسهم في تحقيق التعلم الفعّال."

هذا المبدأ يسلط الضوء على أهمية البيئة الحاضنة للتعلم، والتي يجب أن توفر للطالب الأمان النفسي والدعم الصحي. ومن هنا تأتي البرامج المنهجية الرياضية كوسيلة فاعلة في خلق بيئة إيجابية تُراعي الصحة الجسدية والنفسية. ف برنامج "اللياقة البدنية" يُقدّم أنشطة تحفيزية تعمل على تحسين الحالة النفسية للطالب من خلال النشاط المنتظم وتقدير الجهد الفردي، مما ينعكس على حالته الذهنية وصفاءه العقلي داخل الصف الدراسي.

أما برنامج "صحتي"، فإنه يغرس العادات الصحية اليومية، ويشجع على النظافة الشخصية والتغذية السليمة، ويوجه المتعلم نحو أسلوب حياة متوازن، مما يساهم في رفع كفاءة التحصيل الدراسي. هذه البرامج لا تُقدم كأنشطة ترفيهية فقط، بل يتم تنظيمها وتخطيطها لتكون داعمة لعملية التعلم بكاملها، وتُسهم في تكوين بيئة مدرسية متجددة ومجدية.

## 3/4 خلاصة العلاقة:

تُعد فلسفة التعليم في سلطنة عُمان وثيقة مرجعية عليا تُحدد ملامح الإنسان العماني الذي تسعى المنظومة التربوية إلى بنائه، إنسانٌ متكامل في فكره وسلوكه وجسمه وروحه، متجذر في ثقافته ومنفتح على العالم. ومن هذا المنطلق، تأتي البرامج المنهجية الستة المعتمدة في مادة الرياضة المدرسية ليس بوصفها أنشطة هامشية، بل كمسارات تطبيقية لفلسفة تعليمية واضحة.

**فالمبدأ الأول** في الفلسفة، وهو النمو المتكامل للمتعلم، يجد انعكاسه المباشر في برامج مثل اللياقة البدنية وصحتي والتنوع الرياضي، حيث لا تركز هذه البرامج على الأداء الجسدي فحسب، بل تراعي التوازن بين العقل والجسد والانفعالات، وتوفر أنشطة متنوعة تعزز الثقة بالنفس والانضباط الذاتي والقدرة على التفاعل مع الآخرين، مما يحقق تنمية متكاملة للطالب.

**أما المبدأ الثاني**، المواطنة والانتماء والمسؤولية، فيظهر بجلاء في برنامج سفراء الرياضة المدرسية والمهرجانات الرياضية التعليمية، حيث تُمنح للطالب أدوار قيادية وتنظيمية وتمثيلية تغرس فيه شعورًا حقيقيًا بالانتماء لوطنه، وتُربي فيه القدرة على التعبير عن الهوية الوطنية من خلال الرياضة، بوصفها نشاطًا يجمع بين الإنجاز الفردي والمشاركة المجتمعية.

ويكتمل البناء القيمي من خلال **المبدأ الثالث**، القيم والسلوكيات الحميدة، الذي يجد صداه القوي في ميثاق القيم والأخلاق الرياضية، البرنامج الذي يُحوّل الرياضة إلى مدرسة للأخلاق. فالروح الرياضية، واحترام القواعد، والتعامل الحضاري في لحظات الفوز والخسارة، كلها مفاهيم تترسخ من خلال مواقف رياضية حقيقية داخل المدرسة، يتعلّم منها الطالب أكثر مما قد يتعلّمه من محاضرة نظرية.

وتعزز هذه المبادئ الثلاثة بيئة داعمة من خلال **المبدأ الرابع**، البيئة التعليمية الداعمة للتعلم، الذي يؤكد على أهمية الصحة النفسية والبدنية كشرط مسبق للتعلم الفعال. وهنا تأتي برامج مثل اللياقة البدنية وصحتي كركيزة لضمان أن الطالب يدخل الصف وهو في كامل استعداده النفسي والجسدي، مما ينعكس على أدائه الأكاديمي وسلوكه الاجتماعي.

وباختصار، فإن البرامج المنهجية الستة ليست مجرّد أنشطة رياضية، بل أدوات استراتيجية لتنفيذ فلسفة التعليم في سلطنة عُمان، وهي تُجسد الرؤية الوطنية في الميدان التربوي، وتحول المبادئ الكبرى إلى ممارسات يومية يعيشها الطالب ويتشكل بها.

# الفصل الثاني
# النشاط المدرسي

- مفهوم النشاط المدرسي.
- تعريف النشاط المدرسي.
- تاريخ النشاط المدرسي.
- تطور المفاهيم والنظرة للنشاط المدرسي.
- مراحل تطور النشاط المدرسي.
- أهمية النشاط المدرسي.
- الأنشطة الطلابية
- الأنشطة الرياضية المدرسية.
- النشاط المدرسي ودوره في دعم البرامج المنهجية في مادة الرياضة المدرسية.

# الفصل الثاني

# النشاط المدرسي

## 1/2 المقدمة:

يشكل النشاط المدرسي أحد المكونات الجوهرية للمنهج الحديث، حيث لم يعد يُنظر إليه بوصفه عنصراً مكملاً أو ترفاً تربوياً، بل أصبح يمثل امتداداً تطبيقياً لما يتعلمه الطالب داخل الصف الدراسي. ومع التحولات المتسارعة في الفلسفات التربوية، بات يُنظر إلى المدرسة بوصفها بيئة حياة متكاملة، لا تقتصر على تقديم المعرفة النظرية، بل تسعى إلى تنمية شخصية المتعلم في جميع جوانبها: المعرفية، والوجدانية، والاجتماعية، والمهارية.

وانطلاقًا من هذا التصور الشمولي، اكتسب النشاط المدرسي مكانة محورية في سياسات التعليم، خصوصًا في سلطنة عمان، حيث تم إدماجه ضمن برامج منهجية معتمدة في مادة الرياضة المدرسية، تُعنى ببناء القيم، وتعزيز اللياقة، وتنمية الانتماء الوطني، بما يعكس التكامل الحقيقي بين النظرية والممارسة، وبين المنهج والمجتمع.

## 2/2مفهوم النشاط المدرسي:

يُعتبر النشاط المدرسي من المفاهيم الحديثة في مجال التربية، حيث كانت الدراسات التقليدية تركز بشكل أساسي على الجوانب الأكاديمية والنظرية، متجاهلةً الجوانب العملية والتطبيقية والحياتية. وعلى الرغم من أن فكرة النشاط كانت موجودة سابقًا، إلا أنها لم تكن تحمل المصطلح الرسمي أو تُعطَ الأهمية التربوية التي تستحقها، كما هو الحال في التربية الحديثة التي تركز بشكل واضح على هذا الجانب.

## 3/2 تعريف النشاط المدرسي

يمكن تعريف النشاط المدرسي على النحو التالي:

هو جزء متكامل من المنهج الدراسي يمارسه الطلاب بشكل اختياري (بدافع ذاتي) بما يتناسب مع ميولهم وقدراتهم المتنوعة. يشمل هذا النشاط مجالات متعددة تلبي احتياجاتهم البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، مما يتيح لهم اكتساب خبرات متنوعة تتناسب مع مراحل نموهم.

**وفقاً للقاموس التربوي،** يُعتبر النشاط المدرسي وسيلة فعالة لإثراء المنهج الدراسي وإضفاء الحيوية عليه، من خلال تفاعل الطلاب مع بيئتهم وفهم مكوناتها المختلفة، سواء كانت طبيعية أو إنسانية أو مادية. يهدف هذا التفاعل إلى تزويدهم بخبرات أولية تسهم في تنمية معارفهم واتجاهاتهم بشكل مباشر.

**عرف التربويون** النشاط من زوايا متعددة، حيث يُعرَّف بأنه "الممارسات التي تظهر في أداء الطالب على الأصعدة العقلية والحركية والنفسية والاجتماعية بفاعلية داخل المدرسة". كما يُعرَّف بأنه "الجهد العقلي أو البدني الذي يبذله المتعلم لتحقيق هدف معين". وتُعرِّف دائرة المعارف الأمريكية النشاط التربوي بأنه "البرامج التي تُنفذ تحت إشراف المدرسة وتوجيهها، والتي تشمل جميع جوانب الحياة المدرسية وأنشطتها المتنوعة، المرتبطة بالمواد الدراسية أو الجوانب الاجتماعية والبيئية، بالإضافة إلى الأندية (الجماعات والجمعيات والفرق) التي تركز على الاهتمامات العملية، أو العلمية أو الرياضية أو الموسيقية أو المسرحية أو المطبوعات المدرسية".

ويمكن تعريف البرنامج الذي تنظمه المدرسة بأنه "برنامج متكامل يتماشى مع المنهج التعليمي الذي يختاره التلميذ برغبة وتلقائية، سواء بمفرده أو بمساعدة زملائه، حيث يلبي احتياجاته في مجالات الفنون والرياضة والنشاط الثقافي والاجتماعي". كما يُعرف بأنه "مجموعة من الخبرات التربوية المخططة التي يمارسها المتعلمون داخل المدرسة أو خارجها، بهدف تحقيق أهداف محددة تخدم الجوانب النفسية والتربوية والاجتماعية والأكاديمية، مما يسهم في تعديل سلوك المتعلمين". وفقًا للقاموس التربوي، يُعرَّف أيضًا بأنه "وسيلة وحافز لإثراء المنهج وإضفاء الحيوية عليه، من خلال تفاعل التلاميذ مع بيئتهم واستكشاف مكوناتها المختلفة، بدءًا من العناصر الطبيعية وصولاً إلى المصادر الإنسانية والمادية، بهدف تزويدهم بخبرات أولية تسهم في تنمية معارفهم واتجاهاتهم وقيمهم بشكل مباشر".

وتعني "إيجابية المتعلم في عملية التعلم" أن المتعلم يشارك بنشاط في الموقف التعليمي برغبة، حيث يلبي هذا العمل احتياجاته ويساعده في تحقيق أهداف محددة. يُعرف النشاط المدرسي بأنه "البرنامج الذي تنظمه المدرسة بشكل متكامل مع المنهج التعليمي، والذي يختاره الطلاب برغبتهم ويشاركون فيه بشغف، مما يساهم في تحقيق أهداف تربوية معينة. قد ترتبط هذه الأهداف بتعليم المواد الدراسية، أو اكتساب خبرات أو مهارات أو اتجاهات علمية أو عملية، سواء داخل الفصل أو خارجه، خلال أوقات الدراسة أو بعد انتهاء اليوم الدراسي. ويهدف ذلك إلى تعزيز خبرات التلاميذ وتنمية هواياتهم وقدراتهم في الاتجاهات التربوية والاجتماعية المرغوبة".

من خلال ملاحظة وتحليل التعريفات السابقة، يمكننا تعريف النشاط المدرسي بأنه مجموعة من البرامج العملية والخبرات التربوية المخطط لها وفق أسس متينة، والتي يمارسها الطلاب داخل المدرسة أو خارجها، بناءً على ميولهم وقدراتهم واستعداداتهم،

تحت إشراف معلميهم. ويؤدي ذلك إلى تعديل سلوك الطلاب ويساعدهم على تحقيق نمو شامل ومتوازن، مما يحقق أهداف العملية التعليمية.

**ونستطيع من التعاريف السابقة استنباط عدة خصائص للنشاط منها: -**

- يعزز إيجابية المتعلم في جميع جوانب حياته ويدفعه نحو تحقيق الإنجازات.
- يُعتبر جزءًا أساسيًا من المنهج الدراسي بمفهومه الشامل
- يدمج بين النظرية والتطبيق، مما يجعل الحياة ميدانًا للممارسة العملية.
- يركز على اكتساب المهارات العملية والتطبيقية باعتبارها النتيجة المرجوة.
- يأخذ في الاعتبار الميول والقدرات، ويعمل على توجيهها وصقلها مع مراعاة الفروق الفردية.
- يساعد في اكتشاف مواهب الطلاب وقدراتهم، ويعمل على تنميتها وتطويرها.
- يسهم في تحقيق أهداف المنهج الدراسي والعملية التربوية، ويعزز قدرات الطلاب في استغلال البيئة المحيطة بهم.
- يمنح الطلاب القدرة على الملاحظة والمقارنة والعمل والمثابرة والدقة من خلال ممارسة أنشطة متنوعة.

ويتضح مما سبق أن النشاط المدرسي عنصر مهم من عناصر المنهج فهو يقف جنبا إلى جنب مع الأهداف والمحتوى، وطرق التدريس ،والوسائل التعليمية والتقويم.

## 4/2 تاريخ النشاط المدرسي

تعتبر فكرة النشاط المدرسي وصوره المتعددة فكرة قديمة، تعود إلى زمن بعيد، حيث شهدت تطورات ملحوظة منذ القرن العشرين. يرتبط النشاط المدرسي بالمواد الدراسية، بالإضافة إلى ميول ورغبات الطلاب، مثل التمثيل، والتمارين الرياضية، والصحافة، والمناظرات، والرحلات. هذه الأنشطة ليست جديدة، بل تعود جذورها

إلى الحضارات الإغريقية والرومانية، حيث كانت الألعاب الرياضية، والموسيقى، والمناظرات جزءًا أساسيًا من المناهج الدراسية.

ومع ذلك، تراجعت أهمية هذه الأنشطة بعد تلك العصور، وأصبحت غير مرتبطة بالمناهج الدراسية، مما جعلها تُعتبر أنشطة اختيارية لبعض الطلاب. على الرغم من أهميتها كعنصر أساسي في العملية التعليمية، إلا أنها غالبًا ما تُمارس بشكل منفصل عن المنهج الدراسي. لذلك، يمكن اعتبارها نشاطًا مصاحبًا للمنهج بدلاً من أن تكون نشاطًا إضافيًا كما كانت في الماضي.

اهتم العرب، قبل الإسلام وبعده، بمختلف جوانب النشاط والألعاب، حيث أكد بعض المفكرين، مثل الإمام الغزالي، على أهمية توفير الفرص للنشء للمشاركة في هذه الأنشطة.

في عام 1774، خصص المربي جمان في المدرسة، ثلاث ساعات يومياً للأنشطة التعليمية والترويحية والبدنية، وساعتين للأعمال اليدوية.

ثم في عام 1869، تم إنشاء أول مدرسة تجريبية في مدينة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية، والتي أسسها المفكر التربوي جون ديوي. اعتمدت هذه المدرسة على مفهوم التعليم القائم على الأداء من خلال النشاط والفاعلية، بهدف التغلب على الملل الذي يعاني منه التلاميذ نتيجة التركيز على الدراسة النظرية الجافة، بالإضافة إلى تعزيز أهمية النشاط البدني. كان يُطلق على هذا النوع من النشاط اسم "نشاط خارج المنهج"، لكنه سرعان ما توسع ليشمل مجموعة متنوعة من الأنشطة، وأصبح له أهداف ثقافية واجتماعية ونفسية وروحية وبدنية متعددة.

## 5/2 تطور المفاهيم والنظرة للنشاط المدرسي

- لم تعد الأنشطة المدرسية مجرد مظاهر شكلية، بل أصبحت تعكس دورًا فعّالًا للطالب، حيث لا تقتصر على أوقات محددة أو داخل الصف الدراسي فقط. يُمنح الطالب الفرصة من خلال هذه الأنشطة لإظهار إبداعاته وابتكاراته وقدراته. أصبح مفهوم النشاط يركز على أن التعلم هو جوهر العملية التعليمية، لذا من الضروري تسليط الضوء على أهمية وفاعلية النشاط في مختلف المواقف التعليمية.
- يشمل إشراف هيئة التدريس جميع الأنشطة داخل الفصل وخارجه، سواء في المدرسة أو خارجها.
- يتمثل دور المعلم خلال النشاط في تحفيز دافعية الطالب وتوجيهه وإرشاده في مختلف الأنشطة المدرسية.
- يساهم تفاعل الطالب مع النشاط في اكتساب خبرات جديدة تتماشى مع دوافعه واحتياجاته الشخصية، مثل الدوافع والميول والابتكار، مع مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- يتنوع النشاط المدرسي ليتناسب مع مستويات نمو التلاميذ في المراحل التعليمية المختلفة.
- يعزز النشاط جميع جوانب نمو المتعلم، بما في ذلك الجوانب البدنية والمهارية والوجدانية، والانفعالية والعقلية وغيرها.

**الأنشطة المدرسية:**

- اختيارية بناءً على ميول ورغبات الطلاب.
- لا تتضمن نظام النجاح أو الرسوب، ولا تُعطى درجات.
- غير مقيدة بجدول زمني، وتُمارس خارج أوقات الدراسة.

- متاحة لجميع الطلاب دون قيود على الصفوف الدراسية.
- تحظى بقبول كبير من الطلاب، مما يدفعهم للمشاركة بشغف وحماس.
- تتطلب أداءً حركيًا وحسيًا من الطلاب.
- تشمل جميع جوانب النمو، بما في ذلك البدني والانفعالي والمهاري.

**المقررات الدراسية**

- إلزامية لجميع الطلاب، وليست اختيارية.
- تتضمن نظام النجاح والرسوب، وتُحدد الدرجات مدى تقدم الطالب.
- لها جدول زمني محدد يجب على الطلاب الالتزام به خلال الأسبوع.
- يُحدد للطالب صفوف دراسية يستمر فيها دون تغيير حتى نهاية العام الدراسي.
- تقتصر على جوانب النمو المعرفي.
- لا تتسم بالأداء النشط (حيث يكون الطالب متلقياً فقط).
- لا تحظى بنفس المستوى من القبول أو الإقبال، لأنها مفروضة على الطلاب.

## 6/2 تطور النشاط المدرسي وقد مر النشاط بمراحل أربع:

### المرحلة الأولى: مرحلة التجاهل:

كان التركيز على الجوانب العقلية من خلال المواد الدراسية النظرية، وتم تجاهل الأنشطة المدرسية إلا ما ندر، حيث كان عددها قليلاً ذا شأن ضئيل. وقد سارت دون تدخل المدرسة ودون اتصال بأهدافها، حيث كان اهتمام المعلمين مقتصراً على المواد الدراسية دون التفات إلى نشاط الطلاب في الأمور غير العقلية. شهدت هذه المرحلة إهمالًا في النشاطات، حيث كان التركيز منصبًا على تلقين المواد الدراسية فقط. وكانت النظرة إلى ممارسة الأنشطة تُعتبر مضيعة لوقت الطلاب، مما أدى إلى قلة عدد الأنشطة وعدم تضمينها ضمن أهداف المدرسة.

**المرحلة الثانية: مرحلة المعارضة**

كانت هناك معارضة شديدة للنشاط من قبل إدارة المدرسة، للاعتقاد بأن تلك الأنشطة تهدد الجوانب الأكاديمية، وهي عبارة عن وسائل لإبعاد التلاميذ عن مهمتهم الأساسية المتمثلة في التحصيل العلمي. (تزامن ذلك مع زيادة في عدد الأنشطة وزيادة في الإقبال عليها من قبل التلاميذ)، وقد كانت تشكل تحدياً للمواد الأكاديمية واعتبرت أداة تصرف الطلاب عن عملهم المدرسي العلمي. تمثلت معارضة إدارة المدرسة للنشاط في اعتبارها أنه يستهلك وقت الطلاب، مما اعتبرته تهديداً للأجواء الأكاديمية وأداة تشتت الطلاب عن دراستهم.

**المرحلة الثالثة: مرحلة التقبل**

تعتبر هذه المرحلة نشاطًا يتجاوز إطار المنهج المدرسي، حيث يُنظر إليه كجزء أساسي من وظيفة المدرسة. وقد ساهم التحول في مكانة النشاط داخل المدرسة في زيادة اهتمام الطلاب وأولياء الأمور بهذه الأنشطة، بالإضافة إلى الفلسفة التربوية التي أفسحت المجال لنمو المهارات الشخصية والاجتماعية. شهدت الفلسفة التربوية اهتمام الطلاب وأولياء الأمور بالأنشطة، مما ساهم في قبولها خارج المنهج الدراسي واعتبارها جزءًا أساسيًا من دور المدرسة.

**المرحلة الرابعة: مرحلة الاهتمام**

تتجلى أهمية النشاط في هذه المرحلة من خلال تحول النظرية التربوية من التركيز على المعلومات إلى الاهتمام بتطوير القدرات الشخصية والاجتماعية، بما في ذلك تعزيز الاتجاهات والسلوكيات الإيجابية التي تؤدي إلى حياة سعيدة في مجتمعات ديمقراطية. وقد أُعطيت القيم التربوية أهمية كبيرة، وتم دمجها في المناهج الدراسية، وأصبحت المدارس تؤمن بأن التعلم من خلال الخبرة يمثل ركيزة أساسية، حيث تُعد الأنشطة التربوية ذات قيمة كبيرة، وتُعتبر جميع الخبرات التي يمر بها الطالب داخل

المدرسة جزءًا من المنهج الدراسي. وبالتالي، لم تعد هذه الأنشطة إضافات خارجية، بل مكملات ذات قيمة، وهو ما أدى إلى تسميتها بالأنشطة المصاحبة للمنهج، رغم أن هذه التسمية قد توحي أحيانًا بانفصالها عنه. ولذلك، يُعد مصطلح (المناشط غير الصفية أو المناشط الطلابية) أكثر دقة في التعبير عن هذا المفهوم.

إن تطور النشاط المدرسي في إطار المفهوم الشامل للمنهج ليس فكرة جديدة، بل يعود إلى جذور التعليم نفسه. فقد وُجد النشاط المدرسي منذ زمن بعيد، حتى في الفترات التي لم تكن تُراعَ فيها ميول التلاميذ أو تُؤخذ اهتماماتهم بعين الاعتبار. لم يكن النشاط المدرسي مجرد نتيجة لتجارب المتعلمين، بل كان تنظيمًا يعتمد على تطور العلوم. وقد دعا عدد من المربين إلى اعتماد منهج النشاط، مما أدى إلى نشوء صراع بين مؤيديه ومؤيدي منهج المادة الدراسية. استمر هذا النزاع حتى أصدر جون ديوي كتابه "الطفل والمنهج"، حيث أثبت من خلاله خطأ كلا الطرفين. فقد أغفل أنصار المنهج التقليدي احتياجات الطفل الطبيعية، بينما بالغ مؤيدو منهج النشاط في التركيز على القدرات الذاتية التلقائية للطفل، متجاهلين أهمية النمذجة السلوكية ودور تجارب ومشاركات الآخرين في عملية التعلم.

**يتم تصنيف النشاط المدرسي بناءً على مكان ممارسته إلى الفئات التالية:**

**النشاط الصفي:** وهو النشاط الذي يُمارس داخل الفصل الدراسي.

**النشاط غير الصفي:** وهو النشاط الذي يقوم به الطلاب خارج الفصل الدراسي، ويشمل مجالات متنوعة قد تختلف حسب المرحلة التعليمية والأهداف المحددة لها.

### 7/2 أهمية النشاط المدرسي

لا يمكن لأحد أن ينكر أهمية النشاط كأحد المحاور الأساسية لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية العامة. يتم ذلك من خلال تحقيق الأهداف المعرفية والوجدانية

والمهارية، وتنمية ميول ورغبات الطلاب، وإثرائهم بالقيم النبيلة والاتجاهات المرغوبة التي تتناسب مع استعداداتهم وقدراتهم واهتماماتهم خلال المراحل التعليمية المختلفة. تتولى المؤسسات التربوية مسؤولية تقديم خبرات وفعاليات تهتم بالتلاميذ بشكل شامل، مما يعزز التفاعل بين التعليم المستمد من المنهج المدرسي وحياة المتعلمين. ويتحقق ذلك من خلال التركيز على الجوانب المعرفية والنفسية والاجتماعية والبدنية، مما يوفر خبرات تتناسب مع احتياجات المتعلمين في حياتهم اليومية.

يولي المنهج المدرسي الحديث اهتماماً بجميع الأنشطة والخبرات المقدمة للتلاميذ تحت إشراف تربوي، سواء كانت داخل المدرسة أو خارجها، بما يحقق النمو الشامل للمتعلمين وفقاً لمراحل نموهم المختلفة، مع مراعاة الميول والاهتمامات والفروق الفردية بينهم.

يعتبر النشاط المدرسي عنصرًا أساسيًا في تشكيل شخصيات الطلاب. فعندما يشارك الطلاب في مختلف الأنشطة المدرسية، يتعلمون مهارات ومعارف يصعب اكتسابها في الفصول الدراسية، حيث تسهم هذه الأنشطة في تلبية احتياجاتهم وتعزيز مواهبهم. تلعب الأنشطة المدرسية دورًا كبيرًا في دعم العملية التعليمية، وتؤثر بشكل إيجابي على شخصية الطالب وقدرته على التحصيل الدراسي، مما يساعد على توسيع ثقافتهم ومعارفهم ويعزز قدرتهم على تنظيم الوقت. لذا، تُعتبر الجماعات المدرسية ضرورة ملحة تساهم في تحقيق الأهداف الاجتماعية للمدرسة.

وقد أشار شحاتة (1994) إلى أن المدرسة ليست مجرد مكان يتجمع فيه الطلاب والمعلمون، بل هي مجتمع حيوي يتفاعل فيه الجميع، حيث يتأثرون ويؤثرون في بعضهم البعض. يشعر الأفراد بانتمائهم إلى بعضهم ويهتمون بالقضايا المشتركة المتعلقة بمدرستهم، مما يخلق بيئة مناسبة لنموهم الفردي والجماعي.

## 8/2 الأنشطة الطلابية:

يعتبر النشاط الطلابي جزءًا من مجتمع مغلق يتفاعل فيه الطلاب بعيدًا عن المجتمع الذي أنشأ هذه المدرسة. تهدف هذه الأنشطة إلى تعزيز ارتباط الطلبة بمجتمعهم وبيئتهم، وتنمية شعورهم بالمسؤولية تجاه هذا المجتمع. وهذا يسهم في تفعيل المشاركة بين المدرسة والمجتمع، مما يمنع الفصل بينهما.

أشار ويشين وآخرون (2002) إلى أن القيادة المدرسية تلعب دورًا حيويًا في نجاح العملية التعليمية، حيث تُعتبر العامل الحاسم وراء نجاح أو فشل المعلمين في تحقيق أهدافهم. إن النمط الإداري الذي يتبعه مدير المدرسة في إدارة المؤسسة التعليمية يؤثر بشكل مباشر على علاقته بالعاملين معه، ويحدد مسارهم. فإما أن ينجح في تنسيق جهودهم ودعمهم للوصول إلى الأهداف، أو يؤدي إلى تشتت تلك الجهود وضياعها.

كما أوضح عدس (1996) أن الإدارة تعني تنظيم الجهود وتنسيقها واستثمارها بأفضل الطرق الممكنة، لتحقيق أفضل النتائج بأقل جهد ووقت وتكلفة. فالإدارة الناجحة تُعتبر إحدى الركائز الأساسية لأي مجتمع، حيث تساهم في تحقيق الكفاءة اللازمة لاستغلال موارده البشرية والمادية والعلمية في مختلف مجالات الحياة.

عرف محمود (1998) النشاط المدرسي بأنه "خطة مدروسة ووسيلة للإثراء، حيث يتكامل المنهج والبرنامج الذي تنظمه المؤسسة التعليمية مع البرنامج العام، مما يتيح للمتعلم التفاعل معه برغبة وتلقائية. يهدف هذا النشاط إلى تحقيق أهداف تعليمية وتربوية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالمنهج الدراسي، سواء داخل الفصل أو خارجه، خلال اليوم الدراسي أو بعد انتهاء الدوام. وهذا يسهم في نمو المتعلم في جميع جوانب تطوره: التربوي، الاجتماعي، العقلي، الانفعالي، الجسمي، واللغوي، مما يؤدي إلى

تشكيل شخصية متوازنة وقادرة على التكيف. الدراسة تُعتبر مكملة له، حيث تحمل أهدافًا تربوية متميزة. يمكن أن تُجرى هذه الدراسة داخل الفصل أو خارجه.

ويعتبر شحاتة أن النشاط المدرسي جزءًا أساسيًا من المنهج التعليمي الحديث، حيث يسهم في تشكيل عادات ومهارات وقيم وأساليب تفكير ضرورية لاستمرار عملية التعلم والمشاركة في التنمية الشاملة. كما أن الطلاب الذين يشاركون في الأنشطة المدرسية يتمتعون بقدرة أعلى على تحقيق الإنجازات الأكاديمية، وغالبًا ما يكون لديهم مستوى ذكاء مرتفع، بالإضافة إلى كونهم إيجابيين تجاه زملائهم ومعلميهم.

من جهته، يعرف شاكر النشاط المدرسي بأنه خطة مدروسة ووسيلة لإثراء المنهج، حيث يمثل برنامجًا تنظمه المؤسسة التعليمية ويتكامل مع البرنامج العام الذي يختاره المتعلم ويمارسه برغبة وتلقائية. يهدف هذا النشاط إلى تحقيق أهداف تعليمية وتربوية مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالنهج المدرسي، سواء داخل الفصل أو خارجه خلال اليوم الدراسي. وهذا يسهم في تطوير جميع جوانب النمو التربوي والاجتماعي والعقلي والانفعالي والجسمي واللغوي للمتعلم، مما يؤدي إلى تكوين شخصية متوازنة وقادرة على الإنتاج.

كما تعرف دائرة المعارف الأمريكية النشاط المدرسي بأنه البرامج التي تُنفذ تحت إشراف المدرسة وتوجيهها، والتي تشمل جميع جوانب الحياة المدرسية وأنشطتها المختلفة، المرتبطة بالمواد الدراسية أو الجوانب الاجتماعية والبيئية أو الأندية ذات الاهتمامات المتنوعة.

كما عرّف الدخيل النشاط المدرسي بأنه "مجموعة من الخبرات والممارسات التي يمارسها الطالب ويكتسبها، وهي عملية مصاحبة".

## 2/ 9 أنشطة الرياضة المدرسية

تُعتبر الأنشطة الرياضية المدرسية من الفعاليات التربوية الهامة التي تسهم في تنمية النشء من الجوانب الجسمية والعقلية من خلال المنافسات الرياضية. تساهم هذه الأنشطة في تعزيز روح الفريق والتعاون البناء بين الطلاب، كما تُعزز قيم الأمانة في المنافسة دون أي تلاعب.

تعمل الرياضة على تشكيل شخصية الفرد من خلال تطوير قدراته ومواهبه بما يتناسب مع احتياجات المجتمع. تشمل هذه الأنشطة جميع أنواع الرياضات التي تتناسب مع قدرات واستعدادات التلاميذ، مما يعزز الحركة والنشاط البدني. من بين أهم هذه الأنشطة نجد الألعاب الفردية، تمارين اللياقة البدنية، والطابور.

## 10/2النشاط المدرسي ودوره في دعم البرامج المنهجية في مادة الرياضة المدرسية

مع تطور الفكر التربوي واتساع نظرة الأنظمة التعليمية الحديثة إلى دور المدرسة، لم يعد التعليم مقتصرًا على المقررات والاختبارات فقط، بل أصبحت المدرسة بيئة حياة متكاملة تُعنى ببناء شخصية المتعلم في جوانبها كافة. ومن هنا برز مفهوم النشاط المدرسي بوصفه عنصرًا محوريًا لا غنى عنه في تنمية الجوانب الوجدانية والاجتماعية والمهارية لدى الطلبة. ويأتي هذا التوجّه منسجمًا مع ما تبنته وزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان من رؤى معاصرة ترتكز على تمكين المتعلم من المعارف والمهارات، وتعزيز قيم المواطنة والانتماء، وهو ما انعكس في البرامج المنهجية المعتمدة ضمن مادة الرياضة المدرسية.

يمثل النشاط المدرسي أحد المكونات الجوهرية في المنهج الحديث، حيث لم يعد يُنظر إليه بوصفه ترفًا أو إضافة خارجية، بل أصبح عنصرًا متكاملاً مع العملية التعليمية ومكمّلاً لها. فالنشاط المدرسي يُمارس داخل البيئة التربوية، لكنه لا يُقيد

بحدود الجدول الزمني أو بنظام الدرجات التقليدي، بل يُتاح للطلبة في أوقات مرنة، وبأسلوب اختياري يعكس ميولهم واهتماماتهم، ويستجيب لاحتياجاتهم النمائية المختلفة.

وتكمن أهمية النشاط المدرسي في كونه وسيلة فاعلة لإشباع الحاجات المتنوعة للطلبة، سواء كانت معرفية، أو وجدانية أو مهارية أو اجتماعية أو بدنية. فهو يُسهم في تنمية القيم والسلوكيات الإيجابية، ويُعزز من ثقة الطالب بنفسه، ويُتيح له فرصة التعبير الحر عن ذاته، والانخراط في مواقف حياتية واقعية. كما يُعد النشاط أداة تربوية مرنة تسهم في تحقيق أهداف المناهج التعليمية من خلال بيئة تعلم نشطة وواقعية، تقوم على التجربة المباشرة والممارسة العملية.

وتتضح العلاقة الوثيقة بين النشاط المدرسي والبرامج المنهجية في مادة الرياضة المدرسية في سلطنة عمان، حيث جاءت هذه البرامج الستة (سفراء الرياضة المدرسية، المهرجانات الرياضية التعليمية، ميثاق القيم والأخلاق الرياضية، صحتي، التنوع الرياضي، اللياقة البدنية) بمثابة نماذج تطبيقية منظمة للنشاط المدرسي داخل الحصة التعليمية وخارجها .فكل برنامج من هذه البرامج يعكس جانبًا من جوانب النشاط المتكامل، ويُفعّل مفاهيمه من خلال مواقف تعليمية قابلة للتنفيذ والقياس.

على سبيل المثال، يُمثل برنامج "سفراء الرياضة المدرسية "أحد أبرز صور التكامل بين النشاط المدرسي والمناهج، حيث ينتقل الطالب من موقع التلقي إلى موقع القيادة والمبادرة، ويُمارس أدوارًا توعوية داخل الصف ثم في المدرسة ثم في الأسرة فالمجتمع المحلي. أما برنامج "التنوع الرياضي"، فهو يُنفّذ في بيئات مختلفة داخل المدرسة وخارجها، ويوسّع أفق الطالب الرياضي والثقافي، ويُعزّز لديه قيم التقبل والتفاعل مع أنماط متنوعة من الأنشطة.

ويُعزز النشاط المدرسي أيضًا قابلية تنفيذ البرامج المنهجية بطرق تفاعلية، حيث يُتاح للمعلم أن يُشرك الطلبة في إعداد الفعاليات، وإنتاج الوسائل، وتنظيم الأنشطة، مما يُضفي طابعًا عمليًا على الدروس النظرية. كما أنّ النشاط يُسهم في بناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية بين الطلبة، ويعزز من مفاهيم العمل الجماعي، والقيادة، والانضباط الذاتي.

وقد مرّ مفهوم النشاط المدرسي تاريخيًا بعدة مراحل، بدأت بالتجاهل، ثم المعارضة، فالقبول، وصولاً إلى الاهتمام الكبير به في الرؤى التعليمية الحديثة، ومع تطور فلسفة التعليم في سلطنة عمان، أصبح النشاط أحد الدعائم الأساسية لتحقيق التكامل بين القيم والمحتوى والمهارات.

**وتتميز البرامج المنهجية في هذا الإطار بأنها:**

- **منهجية** :أي مخططة ومندرجة رسميًا في المنهج، وليست عشوائية.
- **تفاعلية** :تتيح للطالب دورًا فاعلًا في التعلم والممارسة.
- **قِيَمية** :تركز على بناء الإنسان العماني بالقيم والسلوكيات.
- **قابلة للتقويم**: يمكن تتبع أثرها على الطالب سلوكيًا ومهاريًا.
- **مرنة** :تُنفّذ في بيئات صفية وغير صفية.
- **موجهة نحو النمو الشامل** :عقليًا، بدنيًا، وجدانيًا، ومجتمعيًا.

إن النشاط المدرسي ليس فقط وسيلة دعم، بل أصبح إطارًا حيويًا تتجسد فيه الأهداف التربوية الكبرى للبرامج المنهجية، وتظهر من خلاله آثار المناهج الحديثة في بناء شخصية الطالب، وتحقيق الانسجام بين المحتوى الدراسي وحاجات المتعلم ومجتمعه.

# الفصل الثالث
# برنامج سفراء الرياضة المدرسية

- التمهيد
- مفهوم برنامج سفراء الرياضة المدرسية
- أهداف البرنامج
- الأساس النظري للبرنامج
- آليات اختيار السفراء
- أدوار سفراء الرياضة المدرسية
- خطة التنفيذ والتفعيل
- الشراكة المجتمعية في البرنامج
- أدوات التقييم والمتابعة
- أبرز التحديات والحلول
- نماذج ميدانية
- ملاءمة البرنامج لفلسفة التعليم ورؤية عُمان 2040
- خاتمة الفصل

# الفصل الثالث

## برنامج سفراء الرياضة المدرسية

### 1/3 تمهيد:

تُعدُّ مبادرة سفراء الرياضة المدرسية واحدة من أبرز المبادرات التربوية التي تسعى إلى تجاوز النمط التقليدي في ممارسة النشاط الرياضي داخل المدرسة، إذ لا تُركّز فقط على المشاركة البدنية في الأنشطة، بل تهدف إلى خلق بيئة قيادية فاعلة داخل المجتمع المدرسي من خلال تمكين الطلبة أنفسهم ليكونوا قادة ومؤثرين. تنبع أهمية هذا البرنامج من كونه يتبنى فلسفة جديدة ترى في الطالب عنصرًا فاعلًا في تنشيط الحياة المدرسية وليس مجرد متلقٍ أو مشارك سلبي، وهو ما يفتح المجال لبناء جيل يتمتع بروح المبادرة والمسؤولية والانتماء.

إن جوهر البرنامج يقوم على اختيار مجموعة من الطلبة ممن تتوافر فيهم صفات القيادة والتواصل والحس المجتمعي، ليحملوا لقب "سفراء الرياضة المدرسية"، ويضطلعوا بأدوار محورية في التخطيط والتنفيذ والدعم للأنشطة الرياضية داخل المدرسة وخارجها. هؤلاء الطلبة لا يمثلون أنفسهم فقط، بل يُمثلون أصوات زملائهم، وينقلون رؤاهم واحتياجاتهم ويشاركون في إيصالها لمعلم الرياضة المدرسية. وهكذا يتحول الطالب من مستهلك للنشاط إلى شريك في صناعته.

يتجلى الطابع الريادي لهذا البرنامج في كونه يُكسب الطلبة مهارات تتجاوز الميدان الرياضي إلى مجالات الحياة المختلفة، مثل فن التواصل، وتنظيم الوقت، والتخطيط، واتخاذ القرار، والعمل ضمن فريق، وهي كلها مهارات من صميم الكفايات الحياتية التي تؤمن بها فلسفة التعليم في سلطنة عمان وتسعى لتحقيقها من خلال الرؤية المستقبلية للتعليم. فالمواطنة النشطة التي تنادي بها السياسات التربوية

الحديثة لا تتحقق إلا بإشراك الطالب في ممارسة أدوار مسؤولة داخل بيئته المدرسية، مما يعزز انتماءه ويُقوّي شخصيته.

كما يُعد هذا البرنامج تطبيقًا عمليًا لما جاءت به رؤية عمان 2040، من تركيز على بناء المواطن الكفء، المعتز بهويته، المشارك بفعالية في صناعة التغيير. فحين يتولى الطالب مهمة الترويج للرياضة المدرسية بين زملائه، وتوجيههم نحو ممارسة سليمة تعزز القيم وتحقق الاندماج، يكون بذلك قد مارس دورًا تربويًا ومجتمعيًا يُكمل دور المعلم ويعكس روح المواطنة الحقيقية.

علاوة على ذلك، فإن تنفيذ هذا البرنامج لا يقتصر على داخل أسوار المدرسة، بل يمتد تأثيره ليصل إلى المجتمع المحلي، من خلال تعزيز وعي الطلبة بقضايا الصحة والرياضة، وتمكينهم من نقل هذا الوعي إلى أسرهم ومحيطهم القريب. إذ يُمكن لسفراء الرياضة أن يقودوا مبادرات توعوية، أو ينظموا فعاليات مجتمعية تعكس أثر المدرسة في المجتمع، مما يعزز جسور التواصل بين المدرسة وبيئتها المحيطة.

إن هذا البرنامج لا يُمثل مجرد نشاط إضافي، بل يُعتبر أحد أذرع المنهج التربوي الحديث، الذي يسعى إلى تكوين شخصية الطالب المتكاملة، وصقل مهاراته القيادية والاجتماعية من خلال الرياضة، باعتبارها وسيلة تربوية لا تقل أهمية عن المقررات الدراسية. وبهذا المعنى، فإن سفراء الرياضة المدرسية يُجسدون البُعد التربوي العميق للنشاط الرياضي، بوصفه مسارًا لتحقيق التنمية الذاتية، وبناء المواطن الصالح، وتنشئة جيل يعتز بوطنه ويملك أدوات الفعل والتأثير فيه.

### 2/3 مفهوم برنامج سفراء الرياضة المدرسية

يُعد برنامج "سفراء الرياضة المدرسية" أحد أبرز المبادرات المنهجية المعتمدة ضمن المنهج المطور لمادة الرياضة المدرسية في سلطنة عُمان، وقد صُمم ليكون بوابة

فاعلة لمشاركة الطلبة في أدوار قيادية حقيقية ترتبط بالمجال الرياضي والسلوكي والتوعوي، ضمن منظومة متكاملة تبدأ من الصف الدراسي وتمتد إلى المجتمع المحلي.

### 3/3 تعريف برنامج سفراء الرياضة المدرسية

برنامج يهدف إلى مشاركة الطلبة وتمكينهم للقيام بأدوار قيادية في محيط المدرسة والأسرة والمجتمع المحلي، عبر تنفيذ فعاليات توعوية حول قضايا صحية وسلوكية وأخلاقية، مرتبطة بالرياضة والحياة اليومية. ويُكلف الطلبة المشاركون فيه بمهمات قيادية في الصف والمدرسة والأسرة والمجتمع، ويُطلب منهم نقل الخبرات إلى أقرانهم بأساليب تعليمية جذابة ومؤثرة.

ويمثل هذا البرنامج نموذجًا تطبيقيًا متقدمًا يرسّخ مفهوم "القيادة الطلابية" ويُفعل مبدأ "التعلم بالمشاركة"، حيث لا يكون الطالب متلقيًا سلبيًا للمعلومة، بل شريكًا فاعلًا في نشر المعرفة والقيم من خلال مواقف حياتية واقعية. ويهدف البرنامج إلى إحداث نقلات نوعية في وعي الطلبة نحو أهمية الرياضة في الحياة اليومية، ليس من حيث الأداء البدني فقط، بل من حيث ما تحمله الرياضة من مبادئ أخلاقية وسلوكيات صحية ومهارات اجتماعية.

ينطلق البرنامج من رؤية مفادها أن الطالب ليس مجرد متعلم، بل سفير يحمل رسالة التغيير إلى زملائه وأسرته ومجتمعه، وذلك من خلال التخطيط والتنفيذ لمبادرات رياضية وصحية داخل المدرسة وخارجها، كالأنشطة التوعوية، والعروض التقديمية، والحملات السلوكية، وغيرها من الفعاليات التي تصب في تعزيز نمط الحياة الإيجابي.

كما يُعد البرنامج امتدادًا لفلسفة التعليم العمانية التي تركّز على النمو المتكامل للمتعلم، وتُعلي من شأن القيم الوطنية، والانتماء، والمواطنة الصالحة. إذ يتجلى فيه بُعد وطني عميق، يتمثل في إعداد جيل قيادي يؤمن بالتغيير من الداخل، ويعمل بروح

الفريق، ويتفاعل مع قضايا مجتمعه بصورة بنّاءة.

وإجمالًا، فإن برنامج سفراء الرياضة المدرسية يجمع بين الجانب المعرفي (الوعي الصحي والرياضي)، والجانب المهاري (التخطيط والتنظيم والعرض)، والجانب الوجداني (الانتماء، الثقة، المبادرة)، وهو بذلك يُعد من أرقى أشكال البرامج المنهجية التي تربط المنهج بالحياة، وتجعل من المدرسة نقطة انطلاق لصناعة التغيير في المجتمع.

**حيث إن البرنامج يعزز الجوانب التالية لدى الطالب:**

- المهارات القيادية والتخطيط والتنظيم،
- مهارات التواصل والعرض والتعليم بين الأقران،
- القيم الرياضية والصحية والسلوكية
- الشعور بالمسؤولية تجاه المدرسة والمجتمع،
- تفعيل الدور المجتمعي النشط لخدمة وطنه.

### 4/3 أهداف برنامج سفراء الرياضة المدرسية

يهدف البرنامج الى اشراك المتعلمين وتمكينهم في القيام بأدوار أكثر فاعلية في العملية التعليمية لنقل أثر الخبرات المكتسبة من المنهج والتدريب الى محيط المدرسة والاسرة والمجتمع المحلي وإتاحة الفرصة لهم لتوظيف قدراتهم ومهاراتهم للتوعية بالقضايا الصحية والبدنية والأخلاقية ومبادئ المواطنة المرتبطة بالرياضة وربطها بالحياة اليومية.

الجدير بالذكر أن فكرة برنامج سفراء الرياضة المدرسية بنيت على تعيين مجموعة متميزة من الطلبة كسفراء لمادة الرياضة المدرسية يتمتعون بعدة صفات منها القدوة الحسنة في ممارسة الرياضة المدرسية والأخلاق والسلوك الحميد والعلاقات الجيدة مع المعلمين والإدارة والزملاء ليطلق عليهم سفراء مادة الرياضة المدرسية ويعملون من خلال خطة مدروسة ومقننة بهدف التنمية واكتساب مهارات التعلم من اجل

المستقبل لهم ولذويهم ومتماشية مع الإطار الوطني العماني لمهارات المستقبل. ويشرف على البرنامج من وحدة إشراف الرياضة المدرسية بدائرة الاشراف التربوي

ويُعد برنامج "سفراء الرياضة المدرسية" منصةً تربوية رائدة تهدف إلى إحداث أثر إيجابي في شخصية الطالب من خلال الرياضة، وتوظيفها كوسيلة للتربية والقيادة والمشاركة المجتمعية. ويمكن تلخيص أهداف البرنامج في أربعة أبعاد رئيسية:

1. **أهداف معرفية**

- تمكين الطلبة من فهم القيم الرياضية والصحية المرتبطة بالحياة اليومية، مثل: النظافة، التغذية السليمة، وأهمية النشاط البدني.
- تزويد الطلبة بالمعرفة اللازمة لأداء دورهم التوعوي والإرشادي بين زملائهم في المدرسة والمجتمع.
- رفع وعي الطلبة بأهمية ممارسة الرياضة كجزء من أسلوب الحياة الصحية المتكاملة.

2. **أهداف مهارية**

- تنمية مهارات القيادة وتحمل المسؤولية لدى الطلبة عبر تكليفهم بمهام رياضية داخل المدرسة وخارجها.
- تعزيز قدرات الطلبة على التخطيط والتنظيم للفعاليات والمناسبات الرياضية.
- تطوير مهارات العرض والتواصل والإقناع، من خلال تقديم رسائل صحية، ورياضية لأقرانهم ومعلميهم وأسرهم.

3. **أهداف وجدانية وقيمية**

- ترسيخ القيم الأخلاقية مثل الاحترام، والالتزام، والتعاون، من خلال أدوار السفراء في دعم المناخ المدرسي الإيجابي.
- تعزيز الانتماء للمدرسة والوطن من خلال أداء أدوار مؤثرة في المحيط التربوي

والاجتماعي.

- بناء شخصية الطالب بثقة عالية، وتحفيزه على المبادرة والمساهمة في خدمة المجتمع.

**4 .أهداف وطنية ومجتمعية**

- تأهيل الطلبة ليكونوا سفراء للمدرسة وقادة رأي في محيطهم المجتمعي، يمثلون المدرسة في الفعاليات والمبادرات الخارجية.
- المساهمة في بناء مجتمع مدرسي صحي رياضي، يدعم أنماط الحياة النشطة، ويعزز القيم العمانية الأصيلة.
- تفعيل الشراكة بين المدرسة والأسرة والمجتمع المحلي، من خلال نقل الطلبة لما تعلموه إلى بيئاتهم المنزلية والمجتمعية.

**وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأهداف تتكامل مع المبادئ التربوية في سلطنة عمان، وعلى وجه الخصوص:**

- مبدأ النمو المتكامل للمتعلم.
- مبدأ المواطنة والمسؤولية.
- مبدأ القيم والسلوكيات الحميدة.

كما يعكس البرنامج أحد أهداف رؤية عُمان 2040 في تمكين الشباب ليكونوا فاعلين في مجتمعاتهم، عبر أدوات مثل: الرياضة، العمل التطوعي، والتمكين القيادي المبكر.

### 5/3 الأساس النظري لبرنامج سفراء الرياضة المدرسية

ينطلق برنامج "سفراء الرياضة المدرسية" من جملة من الأسس النظرية والتربوية التي تشكّل خلفيته الفلسفية ومنهجه في التطبيق، حيث يتكئ على مبادئ التربية

الشاملة، والتعليم من خلال الخبرة، وتنمية القيادة الطلابية. ويمكن تناول هذا الأساس النظري عبر أربعة محاور متكاملة:

### 1 .الفلسفة التربوية في سلطنة عُمان:

يرتكز البرنامج على المبادئ التي نصّت عليها فلسفة التعليم في سلطنة عُمان، لا سيما:

- مبدأ النمو المتكامل للمتعلم، والذي يؤكد على تنمية أبعاد الشخصية: معرفيًا، مهاريًا، ووجدانيًا.
- مبدأ المواطنة والمسؤولية، حيث يسهم البرنامج في تنمية روح القيادة والمبادرة والعمل الجماعي لدى الطلبة.
- مبدأ القيم والسلوكيات الحميدة، إذ يُعد السفير قدوة في سلوكه الرياضي والأخلاقي بين زملائه.

هذه المبادئ تتجسد في الدور الريادي الذي يقوم به الطالب السفير، من خلال التأثير الإيجابي في زملائه ونقل الرسائل التوعوية وتعزيز الأنشطة الرياضية ذات البعد التربوي.

### 2 .نظرية التعلم من خلال العمل(Learning by Doing)

يرتبط البرنامج ارتباطًا وثيقًا بنظرية "جون ديوي"، والتي تنص على أن أفضل وسيلة للتعلم هي التعلّم النشط القائم على الخبرة العملية والمواقف الحقيقية. فالطالب السفير لا يتعلم من خلال التلقين، وإنما عبر:

- أداء الأدوار الحقيقية داخل المدرسة.
- المشاركة في تنظيم الفعاليات.
- التفاعل المجتمعي داخل وخارج المؤسسة التربوية.

### 3 .نظرية القيادة التحويلية(Transformational Leadership)

يعزز البرنامج مفهوم القيادة التحويلية لدى الطلبة، عبر تنمية صفات:

- التأثير الإيجابي.
- الرؤية المستقبلية.
- التحفيز والإلهام.
- التمكين.

فالسفير الرياضي لا يكتفي بالمشاركة، بل يُسهم في إحداث تغيير إيجابي في بيئة المدرسة وسلوك أقرانه، مما يخلق ثقافة رياضية مدرسية فاعلة ومؤثرة.

### 4 .المنهج الخفي(Hidden Curriculum)

يُعد البرنامج تطبيقًا حيًا لفكرة "المنهج الخفي"، الذي يُغرس في الطالب القيم والمهارات عبر المواقف والسلوكيات غير الرسمية. فالسفير يتعلم:

- الانضباط.
- ضبط النفس.
- العمل التطوعي.
- التمثيل القيمي للمؤسسة التعليمية، دون أن تكون هذه المهارات ضمن الخطة الدراسية المباشرة.

**خلاصة الأساس النظري:**

يمكن القول إن برنامج "سفراء الرياضة المدرسية" لا يُعد نشاطًا عابرًا أو مبادرة منفصلة، بل هو امتداد تربوي وفلسفي للمنهج الرسمي، حيث يُترجم المبادئ الوطنية والتعليمية إلى ممارسات حية. كما يُمكّن الطلبة من تجربة أدوار قيادية حقيقية، تنسجم مع التوجهات الوطنية لبناء جيل عماني واعٍ، قيادي، مؤثر، يتمتع باللياقة البدنية،

والتوازن النفسي، والانتماء الوطني.

### 6/3 الصفات التي ينبغي توفرها في السفراء الرياضيين:

- القدوة الحسنة في ممارسة الرياضة، والأخلاق، والسلوك الحميد.
- العلاقات الجيدة مع المعلمين والإدارة المدرسية والزملاء.
- مهارات القيادة والعمل الجماعي والتعاون.
- القدرة على نقل الخبرات (المعلومات، المهارات، القيم) والتأثير في الآخرين.
- حب العمل التطوعي في المجال الرياضي والصحي.

### 7/3 آليات اختيار سفراء الرياضة المدرسية:

يُعدُّ برنامج "سفراء الرياضة المدرسية" من المبادرات الرائدة التي تترجم الفلسفة التربوية الحديثة إلى ممارسة واقعية، من خلال إشراك الطلبة في أدوار قيادية تعزز من شخصيتهم وتربطهم بمجتمعهم المدرسي والمحلي. ولكي تؤتي هذه المبادرة ثمارها، لا بد من وضع آليات دقيقة لاختيار هؤلاء السفراء، تضمن العدالة والكفاءة والتنوع، وتمنح كل طالب الفرصة في أن يكون شريكًا فاعلًا في البناء الرياضي التربوي. ويتطلب هذا الاختيار وضوحًا في المعايير، وتخطيطًا دقيقًا للتنفيذ، بما يتناسب مع البنية التنظيمية لكل مدرسة.

**أولًا: العدد المقترح لسفراء الرياضة المدرسية**

بما أن المدارس تختلف في عدد صفوفها وشعبها، يُوصى بأن يتم تحديد عدد السفراء بما يتناسب مع حجم المدرسة، مع ضمان التنوع والتمثيل العادل.

**مثال تطبيقي:**

لنفترض أن مدرسة ما تضم 12 شعبة دراسية موزعة على الصفوف من الخامس

إلى العاشر، فإن التوصية تكون كالتالي:

- عدد السفراء في كل شعبة: 2 طالبين على الأقل.
- إجمالي عدد السفراء في المدرسة = 12 شعبة × 2 = 24 سفيرًا.
- ويمكن زيادة العدد إلى 3 طلاب في بعض الشعب ذات الكثافة العالية أو النشاط اللافت، ليصل العدد إلى 36 سفيرًا كحد أقصى.

**ثانيًا: مراحل وخطوات اختيار السفراء**

**1. المرحلة التمهيدية: التوعية والإعلان**

- يقوم معلم/معلمة الرياضة المدرسية بعرض فكرة البرنامج على الطلاب في الطابور الصباحي أو في الحصص.
- يُشرح الهدف من البرنامج، ومهام السفير، والشروط.
- يتم توزيع نموذج ترشيح أولي على من يرغب من الطلاب في الانضمام.

**2. المرحلة الثانية: الترشيح:** يتم ترشيح الطلاب من خلال:

- المعلم المباشر الذي يراقب أداء وسلوك الطالب داخل الحصة.
- إدارة الصف (رائد/ة الفصل) بناءً على التفاعل العام والقيادة الصفية.
- الترشيح الذاتي لمن يرغب ويتقدم رسميًا.
- تُجمع الأسماء في قائمة ترشيحات أولية.

**3. المرحلة الثالثة: الفرز والتقييم:**

يُعقد اجتماع بين معلمي الرياضة المدرسية وإدارة المدرسة أو مع أخصائي الانشطة المدرسية لاختيار الأسماء النهائية وفقًا للمعايير التالية:

- الالتزام المدرسي.
- مهارات التواصل والتعاون.
- الانضباط الشخصي.

- الرغبة في العمل الجماعي والقيادي.
- عدم وجود مشاكل سلوكية سابقة.

### 4. المرحلة الرابعة: المقابلة التمهيدية:

يُمكن إجراء مقابلة قصيرة (5 دقائق) مع كل مرشّح لمعرفة دوافعه، وفهمه لدوره، واستعداده للمشاركة.

### ثالثًا: ضوابط ومعايير الاختيار

| المعيار | الشرح |
|---|---|
| **السلوك الحسن** | **أن يكون الطالب ملتزمًا بالأنظمة داخل المدرسة وخارجها** |
| **الرغبة الشخصية** | **ألا يكون التعيين إجباريًا، بل نابعًا من حافز داخلي** |
| **القدرة على التعبير** | **أن يمتلك المتقدّم مهارة إيصال الرسائل للزملاء بلباقة** |
| **روح العمل الجماعي** | **أن يكون قادرًا على العمل ضمن فريق وتنفيذ المهام التعاونية** |
| **التميز في النشاط الرياضي** | **لا يشترط التفوق البدني، ولكن يُفضل وجود ميول رياضية واضحة** |

### رابعًا: آلية الاجتماعات والمتابعة

- بعد اعتماد قائمة السفراء
- يُعقد اجتماع أولي رسمي لجميع السفراء للتعارف والتدريب
- يُشرح لهم ميثاق السفير، ومهامه، وخطة العمل
- تُنظّم اجتماعات دورية شهرية لمتابعة الإنجازات والصعوبات
- يُعتمد ملف خاص لكل سفير لمتابعة
- مشاركاته
- التغذية الراجعة من المعلمين
- تقارير الإنجاز.

**خامسًا: مقترحات ونماذج داعمة**

**1. استمارة الترشيح الأولية (مقترحة)**

- الاسم...............................
- الصف والشعبة.......................
- لماذا ترغب أن تكون سفيرًا للرياضة المدرسية؟
- ما الصفات التي تتميز بها وتؤهلك للدور؟
- توقيع الطالب: ...........     توقيع المعلم: ...........

**2. استمارة تقييم المرشح (داخلية للمعلم)**

- اسم الطالب: ............................ الصف :..................
- [✔]ملتزم بالسلوك [✔] لديه قيادة [✔] يتفاعل في الأنشطة [✔]علاقته جيدة بزملائه [✔] يرغب بالمشاركة
- توصية المعلم: ..........................

**3. وثيقة التعهد:**

أتعهد أنا الطالب/ة ............................... من الصف............

أن أمثل المدرسة تمثيلًا مشرّفًا، وألتزم بأداء دوري كسفير/ة للرياضة المدرسية بكل جد واجتهاد.

التوقيع: ....................  التاريخ: ....................

**سادساً: آلية التواصل مع السفراء وتنظيم الاجتماعات**

- يُحدّد مع بداية الفصل الدراسي جدول زمني شهري لاجتماعات السفراء.
- تُعقد الاجتماعات خارج أوقات الحصص، وتُوثّق محاضرها.
- يُوزّع السفراء إلى لجان عمل داخل المدرسة: (لجنة الأنشطة، لجنة القيم، لجنة التنظيم، إلخ).

- يُمكن تنظيم معسكر تدريبي داخلي أو رحلة تحفيزية سنوية للسفراء النشطين بعد التنسيق وموافقة إدارة المدرسة وموافقة أولياء الامور.

**سابعاً: مقترحات تطويرية من الواقع المدرسي**

- التناوب السنوي أو الفصلي بين السفراء لمنح الفرصة لأكبر عدد من الطلبة.
- إنشاء سجل الإنجاز الشخصي لكل سفير يتضمن تقييماته ومشاركاته.
- تكريم شهري للسفير المتميز بشهادة شكر أو هدية رمزية.
- استبيان رضا الطلاب عن أداء السفراء كل فصل دراسي لتحسين الأداء.

**خاتمة:**

تُعد عملية اختيار السفراء حجر الأساس في نجاح البرنامج، وهي عملية يجب أن تتسم بالشفافية، والعدالة، ومراعاة التنوع. وعند اتباع آلية مؤسسية دقيقة، فإن هذا البرنامج لا يصنع قادة صغار فحسب، بل يُساهم في بناء منظومة مدرسية قائمة على التمكين، والمواطنة، والشراكة المجتمعية.

حيث أن اختيار سفراء الرياضة المدرسية ليس قرارًا إداريًا فقط، بل هو عملية تربوية تشاركية تسهم في بناء جيل من القادة الصغار الذين يتفاعلون بفعالية داخل المدرسة وخارجها. وعندما تُدار هذه العملية بآلية عادلة ومنظمة، فإنها تُحدث أثرًا عميقًا في المناخ المدرسي، وترسّخ القيم القيادية والوطنية والرياضية في نفوس الطلاب.

## 8/3 أدوار ومهام سفراء الرياضة المدرسية

لا يقتصر دور "سفير الرياضة المدرسية" على المشاركة الرمزية في الأنشطة، بل هو مركز محوري في تنفيذ الفعاليات الرياضية، ونقطة التقاء بين الإدارة والمعلمين والطلبة. فمن خلال مهامه، يُسهم السفير في تفعيل القيم الرياضية، وبناء بيئة مدرسية محفزة، وتعزيز مفاهيم القيادة والمسؤولية والمشاركة. وتُحدَّد أدوار السفير بناءً على

أهداف البرنامج المنهجي، واحتياجات المدرسة، وطبيعة الأنشطة المعتمدة، مع ضرورة توزيعها بما يحقق التوازن بين الجانب التنظيمي، والجانب القيَمي، والجانب التوعوي.

**المهام والأدوار لسفراء الرياضة المدرسية:**

يتم اختيار مجموعة من الطلبة من كل صف، ليتولوا مهامًا قيادية وتوعوية داخل المدرسة وخارجها، وتتضمن مهامهم:

- **نقل الخبرات:** يُكلف السفير بتحديد موضوعات ذات علاقة بالصحة والرياضة والقيم، والعمل على تقديمها لزملائه.
- **استخدام أدوات متنوعة:** مثل الملصقات التوعوية، مقاطع الفيديو، والوسائل التقنية الحديثة.
- **التعاون مع فريق العمل المدرسي:** من خلال علاقات إيجابية مع المعلمين، الإدارة، والزملاء.
- **نقل الممارسات الجيدة:** سواء كانت سلوكية أو صحية أو رياضية.
- **المشاركة في إعداد ورش التوعية والتدريب:** حول موضوعات مختارة من مناهج الرياضة المدرسية أو الظواهر الصحية والسلوكية

**أولًا: الأدوار التربوية لسفير الرياضة المدرسية:**

- **تعزيز القيم الرياضية داخل المجتمع المدرسي**

يعمل السفير على ترسيخ قيم الاحترام، التعاون، الروح الرياضية، والانضباط بين زملائه، من خلال التفاعل اليومي والمواقف الصفية وغير الصفية.

- **التشجيع على المشاركة في الأنشطة**

يتولى مهمة التحفيز والمبادرة، من خلال دعوة زملائه للمشاركة في البطولات، أو إعداد الإعلانات، أو تشكيل فرق.

- **بناء علاقات إيجابية بين الطلاب والمعلمين**

من خلال تمثيله لدور الوسيط، يساهم السفير في تحسين التواصل بين الطلاب والمعلمين، خصوصًا في مواقف تنظيم الفعاليات.

- **تمثيل المدرسة في المناسبات الخارجية**

يشارك السفراء – باعتبارهم واجهة المدرسة الرياضية – في الفعاليات المجتمعية أو المسابقات الخارجية، ويظهرون بصورة مشرّفة تعكس قيم المدرسة.

**ثانيًا: المهام التنظيمية والإدارية داخل المدرسة:**

- **المساهمة في تنظيم الطابور الصباحي الرياضي:**
  - قيادة تمارين الإحماء الجماعي.
  - إعداد عبارات تحفيزية أو مقاطع رياضية توعوية تُلقى أمام الطلاب.
- **المشاركة في تجهيز الملاعب والمرافق الرياضية:**
  - المساعدة في ترتيب الأدوات قبل الحصص.
  - التأكد من سلامة البيئة الرياضية (مثل التأكد من نظافة الملاعب أو تنظيم الطاولات داخل الصالات).
- **إعداد جداول الفرق الرياضية المدرسية:**
  - تقسيم الفرق حسب المستويات الصفية أو المهارية.
  - تسجيل النتائج وتحليلها بالتعاون مع المعلم.
- **توثيق الأنشطة والفعاليات:**

– إعداد تقارير مصورة أو مكتوبة عن كل فعالية.

– أرشفة الصور والفيديوهات في ملف السفير أو ركن الرياضة بالمدرسة.

**ثالثًا: المهام الاتصالية والإعلامية:**

- **التنسيق بين اللجان الرياضية**

– إذا كانت المدرسة تعتمد لجانًا رياضية مصغّرة (كالإشراف، التوثيق، الإعلام)، يتولى السفير التنسيق بينها ومتابعة أعمالها.

- **كتابة النشرات الرياضية المدرسية**

– إعداد نشرة نصف شهرية أو شهرية تُسلّط الضوء على الأنشطة الرياضية المنفذة.

– تضمين مقالات قصيرة تتناول فوائد النشاط البدني، والموضوعات الصحية والسلوكية ذات العلاقة.

– يُمكن أن تُعرض النشرات في لوحة الإعلانات أو تُوزّع على الطلبة في الفصول.

- **تعزيز التواصل الأسري من خلال الزملاء**

– تشجيع زملائه على إشراك أسرهم في تبني أنماط الحياة الصحية، كتطبيق مفاهيم التغذية السليمة، أو ممارسة المشي، أو تخصيص وقت للنشاط البدني العائلي.

**رابعًا: الأدوار في المجتمع المحلي:**

- **دعم المبادرات المجتمعية المرتبطة بالرياضة:**

– اقتراح أفكار لمبادرات بسيطة تخدم المجتمع مثل: "أسبوع المشي العائلي" أو "ساعة نشاط منزلي" يمكن أن تُطرح داخل المدرسة وتُشجّع الأسر على المشاركة بها من منازلهم.

– لتفاعل مع الفعاليات المحلية التي تنظمها المدرسة بالتعاون مع المؤسسات، من خلال الحضور، والمشاركة الرمزية، أو إعداد فقرات تثقيفية يُعرض فيها

إنتاج السفير أو زملائه.

- **نشر ثقافة الرياضة والصحة داخل المدرسة لتعزيزها خارجها**

– إعداد ملصقات أو نشرات تُعلّق داخل المدرسة حول أهمية نمط الحياة النشط وتأثيره على الفرد والأسرة.

– تحفيز الزملاء على نقل هذه المفاهيم إلى أسرهم، من خلال مقاطع فيديو أو منشورات مدرسية توعوية.

- **المساهمة في بناء جسور التعاون بين المدرسة والمجتمع**

– توصيل الرسالة التربوية للمجتمع المحلي عبر الفعاليات:

يعمل السفير الرياضي على إعداد محتويات تثقيفية رياضية وصحية (مثل الملصقات أو العروض التوعوية) تُعرض خلال الفعاليات الرسمية مثل "اليوم الرياضي المدرسي" أو "يوم النشاط البدني". وتُسهم هذه المشاركات في توصيل رسالة المدرسة التربوية إلى أولياء الأمور والمجتمع المحلي، من خلال وسائل غير مباشرة مثل:

- نقل المحتوى التوعوي عبر الطلاب أنفسهم إلى أسرهم، بحيث يُكلّف السفير بحث زملائه على مشاركة الملصقات أو المعلومات الصحية في البيت، أو تطبيق سلوكيات إيجابية داخل الأسرة.
- عرض المحتويات التوعوية في الممرات وقاعات الأنشطة خلال الفعاليات التي يُدعى إليها أولياء الأمور، مما يُمكّنهم من الاطلاع المباشر على جهود الطلبة التوعوية.
- تخصيص ركن تثقيفي في الفعاليات الكبرى يُشرف عليه السفراء الرياضيون ويحتوي على نشرات، عروض تقديمية، فيديوهات قصيرة من إعدادهم، تُعرض أمام الزوار وأولياء الأمور.
- دعم المعلمين والمشرفين للطلبة في تحضير كلمات أو عروض موجهة لأولياء

الأمور، يُقدمها السفراء خلال الفعاليات، بما يعزز من مهارات الإلقاء لدى الطلبة ويُوصل الرسالة بشكل مباشر.

وتتم هذه الجهود تحت إشراف مباشر من معلم الرياضة المدرسية، وبالتنسيق مع المشرفين المختصين، بما يضمن تحقيق أهداف البرنامج وتعزيز الشراكة التربوية بين المدرسة والمجتمع.

**خامسًا: المهام القيادية الخاصة**

يُعد تمكين الطلبة من المهارات القيادية أحد الأهداف الجوهرية لبرنامج "سفراء الرياضة المدرسية"، إذ لا تقتصر مهام السفير على الجوانب التطبيقية أو التوعوية فحسب، بل تمتد لتشمل أدوارًا قيادية تُنمي لديه القدرة على اتخاذ المبادرة، وتحمل المسؤولية، والمشاركة في تحسين البيئة المدرسية. ومن أبرز المهام القيادية التي يُكلف بها السفراء ما يلي:

- **المشاركة في تقييم الأداء الرياضي في المدرسة**

  - يُكلف السفير بالمساهمة في رصد التحديات والصعوبات التي قد تواجه زملاءه خلال الحصص الرياضية، مثل ضعف الأدوات، ضيق المساحة، أو غياب التنوع في الأنشطة.
  - يقوم بتقديم مقترحات تطويرية مكتوبة أو شفوية إلى معلم الرياضة المدرسية.

- **تمثيل الطلبة في المجالس الطلابية أو اللقاءات الرسمية**

  - يُعد السفير الرياضي حلقة الوصل بين زملائه الطلبة والمجلس الطلابي فيما يخص الشأن الرياضي المدرسي تحديدًا، حيث يقوم بتمثيل صوت زملائه في اللقاءات أو الفعاليات التي تتعلق بالرياضة المدرسية، كاجتماعات تحسين بيئة النشاط البدني، أو تطوير المرافق الرياضية، أو مناقشة مقترحات تنظيم

البطولات والمهرجانات الرياضية.

- كما يُسهم في نقل الملاحظات الميدانية والمقترحات المتعلقة بالحصة الرياضية والأنشطة المصاحبة لها، ويعكس مدى رضا الطلبة عن مستوى تنفيذ البرامج الرياضية المنهجية، مع الحرص على الالتزام بالتسلسل الإداري من خلال التنسيق المسبق مع معلم الرياضة المدرسية المشرف المباشر عليه
- يتولى مهمة نقل تطلعات الطلبة واحتياجاتهم المتعلقة بالرياضة المدرسية، مثل المطالبة بزيادة عدد الأنشطة، أو إدراج منافسات جديدة تتناسب مع رغباتهم.
- كما يُسهم في تعزيز صوت الطلبة في صنع القرار داخل حدود الأنشطة الرياضية، ما يزرع فيه قيم الديمقراطية والحوار واحترام الرأي والرأي الآخر.

- **تنظيم ورش تدريبية لزملائه**

يُكلّف السفير بتنظيم ورش طلابية قصيرة موجهة لأقرانه، تحت إشراف معلم الرياضة المدرسية، بهدف تنمية مهاراتهم القيادية أو تعزيز وعيهم بالأنشطة. من أمثلة هذه الورش:

- "مهارات القيادة الرياضية داخل الفريق".
- "فن إدارة الوقت أثناء المشاركة في البطولات".
- "كيف تكون قدوة رياضية داخل المدرسة".

تتيح هذه الورش للسفراء فرصة تدريب زملائهم بطريقة تعاونية، مما يكرس مفهوم القيادة الطلابية الفاعلة ويُعزز من قدراتهم في الإلقاء، والتخطيط، والتنظيم.

إن تكليف السفراء بهذه المهام يضعهم في موقع القدوة، ويجعلهم نماذج قيادية فاعلة داخل المدرسة، ويُمهد الطريق لإعداد جيل واعٍ ومبادر، قادر على تطوير البيئة التعليمية بما يمتلك من مهارات قيادية وقيم وطنية.

**سادسًا: التزامات السفير الشخصية**

لا تقتصر أدوار السفير الرياضي على المهام التوعوية والتنظيمية فحسب، بل تشمل كذلك مجموعة من الالتزامات الشخصية والسلوكية التي تُعدّ ضرورية لنجاحه في أداء دوره. فكونه نموذجًا يُحتذى به بين أقرانه يتطلب منه التزامًا ذاتيًا وانضباطًا أخلاقيًا يعكس صورة البرنامج ومكانته داخل المجتمع المدرسي، **ومن أبرز هذه الالتزامات:**

- **التحلي بالقدوة في السلوك والانضباط:**

يجب أن يكون السفير مثالًا يُحتذى به في الأخلاق والالتزام داخل الحصة وخارجها، سواء في ساحة الرياضة أو في السلوك العام مع الزملاء والمعلمين.

- **الالتزام بالزي الرياضي والتمثيل الحسن:**

يُمثل السفير زملاءه، وعليه أن يلتزم بالزي الرياضي المعتمد أثناء الأنشطة، ويُظهر مظهرًا حسنًا يعكس احترامه لنفسه ولمهمته.

- **المداومة على الاجتماعات المقررة لسفراء الرياضة:**

يُتوقع من السفير الحضور المنتظم للاجتماعات التي يُنظّمها معلم الرياضة المدرسية، والتي يُتابع فيها مستجدات المهام، ويتم خلالها التخطيط للفعاليات والبرامج.

## 9/3 مراحل عمل السفير الرياضي المدرسي:

يمر "السفير الرياضي المدرسي" بسلسلة متدرجة من المهام التوعوية والتفاعلية التي تبدأ من البيئة الصفية الضيقة وتتوسع تدريجيًا نحو دوائر أوسع، وفق رؤية هادفة تعزز من الأثر التربوي والاجتماعي للبرنامج. وتتمثل هذه المراحل في الآتي:

**أولًا: داخل الصف الدراسي**

تبدأ مسؤوليات السفير من بيئته الصفية التي تُعد النواة الأولى لتأثيره؛ حيث يقوم بنقل المعارف الصحية والرياضية إلى زملائه، ويعزز السلوكيات الإيجابية داخل الحصة، سواء من خلال عرض ملصقات أو المشاركة في شرح موضوعات مختارة بالتعاون مع معلم الرياضة المدرسية. كما يُكلّف بتنظيم فعاليات مصغرة مثل "فقرة النشاط الصباحي" أو "نصائح أسبوعية صحية" موجّهة لزملائه في الصف، مما يُنمي لديه الثقة بالنفس ومهارات الإقناع.

**ثانيًا: في المجتمع المدرسي**

بعد اكتسابه الخبرة داخل الصف، يتوسّع دور السفير ليشمل المجتمع المدرسي الأوسع، مثل تنظيم الفعاليات المدرسية العامة، والإسهام في لجان الإذاعة المدرسية، أو التنسيق مع مشرفي الصحة المدرسية في المناسبات الصحية. وقد يشمل ذلك إعداد محتوى توعوي يُعرض على جميع الصفوف، أو قيادة مبادرات جماعية مثل "أسبوع الرياضة المدرسية" أو "أيام المشي الصحية". كما يعمل السفير كحلقة وصل بين الطلبة وإدارة المدرسة فيما يخص الاحتياجات الرياضية أو التوعوية.

**ثالثًا: في محيط الأسرة**

ينتقل التأثير بعد ذلك إلى بيئة الأسرة، حيث يُشجَّع السفير على أن يكون ناقلًا إيجابيًا للمعارف والقيم التي اكتسبها داخل المدرسة إلى أسرته. وقد يتمثل ذلك في تقديم نصائح غذائية صحية لأفراد الأسرة، أو تشجيعهم على ممارسة النشاط البدني، أو شرح أهمية النوم المبكر والابتعاد عن الأجهزة الذكية وقت النوم. ويمكن للمدرسة دعم هذا الدور من خلال إرسال نشرات إرشادية مع السفير إلى أولياء الأمور، مما يُعزز من التكامل بين البيت والمدرسة.

**رابعًا: في المجتمع المحلي**

في المرحلة الأخيرة، يُوجَّه السفير نحو التفاعل مع محيطه المجتمعي خارج أسوار المدرسة، من خلال المشاركة في فعاليات مجتمعية مثل: الأيام الصحية التي تنظمها المؤسسات الصحية، أو الحملات الرياضية بالتعاون مع مراكز الشباب أو الفرق التطوعية. كما يمكن إشراكه في تقديم عروض توعوية في الفعاليات أو المجالس أو المراكز المجتمعية حول موضوعات تتعلق بالرياضة أو بالصحة العامة، مما يجعله نموذجًا فاعلًا للمواطن الصغير الملتزم ويمثل المدرسة بصورة مشرّفة أمام المجتمع.

## 10/3خطة تنفيذ وتفعيل برنامج سفراء الرياضة المدرسية

يُعد تنفيذ برنامج "سفراء الرياضة المدرسية" عملية تربوية منظمة تحتاج إلى تخطيط دقيق ومراحل واضحة تضمن تحقيق أهدافه التربوية والقيادية. **وفيما يلي تصور مقترح لخطة التنفيذ والتفعيل داخل البيئة المدرسية:**

- **الإعداد والتخطيط المسبق:**

– تشكيل فريق إشراف: يتكون من معلم الرياضة المدرسية، ومشرف النشاط، وعضو من الإدارة المدرسية، لوضع خطة العمل وتحديد الأدوار.

– تحديد الشعب المستهدفة: يتم حصر عدد الشعب الدراسية في المدرسة (مثلاً: 12 شعبة)، ويُقترح ترشيح طالبين من كل شعبة (طالب وطالبة في حال وجود فصول مختلطة)، ليكون العدد الإجمالي 24 سفيرًا.

– تحديد المعايير والضوابط: كأن يكون الطالب ملتزمًا، ذا سلوك إيجابي، ومتميزًا في النشاط الرياضي، ويُفضل من لديه مهارات قيادية وتواصلية.

- **آلية الترشيح والاختيار**

– يُفتح باب الترشيح داخل كل شعبة عبر ترشيح المعلم أو تصويت الزملاء.

– تُعبأ استمارة ترشيح تتضمن بيانات الطالب، ومبررات ترشيحه، وتزكية

المعلم.

- يُجرى مقابلة قصيرة للطلبة المرشحين من قبل فريق الإشراف، لتقييم مدى ملاءمتهم للدور.
- يُعلن عن الأسماء المختارة رسميًا في الإذاعة المدرسية، وتسلم بطاقات "سفير رياضي" لكل منهم.

- **التدريب والتأهيل**: إقامة ورش تدريبية قصيرة للسفراء، تشمل:
  - مهارات القيادة الرياضية.
  - مهارات الاتصال الفعّال.
  - تعزيز القيم الرياضية.
  - تنظيم الفعاليات.
  - يُمكن الاستعانة بمشرف تربوي أو مدرب خارجي لتنفيذ الجلسات.

- **تنظيم جدول المهام**

يُعد جدول زمني يوضح المهام الأسبوعية أو الشهرية لكل سفير أو مجموعة من السفراء، مثل:

- تنظيم نشاط صباحي.
- إعداد ركن رياضي في لوحة الإعلان.
- قيادة حملة توعوية.
- تُوزع المهام بالتناوب لضمان مشاركة الجميع.

- **التنسيق المستمر**

- يُعقد اجتماع دوري مرتين شهريًا بين معلم الرياضة المدرسية والسفراء لمتابعة الأداء، ومناقشة التحديات، واستقبال المقترحات.

- يُخصص دفتر متابعة يسجل فيه كل سفير تقريرًا مختصرًا عن المهام المنجزة.

- **التوثيق والتقييم**

- توثيق الأنشطة المنفذة بالصور، والتقارير.
- إعداد بطاقة تقييم لكل سفير تُعبأ شهريًا من قِبل المعلم، تشمل: الالتزام، المبادرة، التأثير، مستوى التواصل.
- في نهاية الفصل الدراسي، يُمنح الطلاب المتميزون شهادات شكر وتقدير خلال طابور الصباح أو حفل مدرسي.

- **التحفيز والاستدامة**

- إقامة مسابقة لأفضل سفير رياضي أو أفضل مبادرة طلابية.
- دمج السفراء في اللجان الرياضية الكبرى داخل المدرسة.
- نشر إنجازاتهم في النشرات الداخلية أو حسابات المدرسة على وسائل التواصل.

## 11/3 دور السفراء الرياضيين في التوعية:

يُعد البُعد التوعوي أحد المرتكزات الرئيسة في برنامج سفراء الرياضة المدرسية، حيث لا يقتصر دور السفير على تنفيذ الأنشطة، بل يتوسع ليشمل نشر المفاهيم الصحية والرياضية والتربوية في بيئته المدرسية. ويأتي هذا التوجه انسجامًا مع محتوى المنهج المدرسي الذي يتناول موضوعات متنوعة مثل التغذية السليمة، الوقاية من الإصابات، اخلاقيات السلوك في الملاعب، أهمية النشاط البدني، وأنماط الحياة الصحية.

ويُفعل هذا الجانب من خلال وسائل وأدوات متعددة، يتم إعدادها وتنفيذها بواسطة السفراء أنفسهم بإشراف مباشر من معلم الرياضة المدرسية، بما يعزز مبدأ

القيادة الطلابية والمبادرة الذاتية، ويُجسّد التعلم التطبيقي الحقيقي داخل وخارج الصف.

**محاور التوعية التي يتناولها السفراء:**

تشمل الموضوعات التي يُكلف بها السفراء في الملصقات والنشرات والمقاطع التوعوية:

- النشاط البدني وعلاقته بالأمراض المزمنة مثل السمنة والسكري.
- النظافة والصحة الرياضية، وكيفية الحفاظ على الملابس والأدوات.
- التغذية الصحية وأهمية الوجبات المدرسية المتوازنة.
- التزام السلوك الرياضي والانضباط أثناء التمارين والأنشطة.
- القيم والأخلاق الرياضية مثل التعاون، التسامح، اللعب النظيف.
- نمط الحياة الصحي وأهمية النوم الكافي وشرب الماء.
- تأثير الأجهزة الإلكترونية على الصحة من حيث كثرة الجلوس، ضعف البصر، وقلة النشاط.

## 12/3 وسائل تنفيذ التوعية من قبل السفراء الرياضيين

يُعد البُعد التوعوي أحد المرتكزات الرئيسة في برنامج سفراء الرياضة المدرسية، حيث لا يقتصر دور السفير على تنفيذ الأنشطة، بل يتوسع ليشمل نشر المفاهيم الصحية والرياضية والتربوية في بيئته المدرسية. ويأتي هذا التوجه انسجامًا مع محتوى المنهج المدرسي الذي يتناول موضوعات متنوعة مثل التغذية السليمة، الوقاية من الإصابات، اخلاقيات السلوك في الملاعب، أهمية النشاط البدني، وأنماط الحياة الصحية.

ويُفعل هذا الجانب من خلال وسائل وأدوات متعددة، يتم إعدادها وتنفيذها بواسطة السفراء أنفسهم بإشراف مباشر من معلم الرياضة المدرسية، بما يعزز مبدأ القيادة الطلابية والمبادرة الذاتية، ويُجسّد التعلم التطبيقي الحقيقي داخل وخارج

الصف، **ومن الوسائل التوعوية التنفيذية ما يلي:**

- **الملصقات التوعوية**

– تُصمم بأسلوب بسيط وجذاب.

– تحتوي على رسائل مختصرة وقيم واضحة.

– تُعلّق في الممرات أو قرب قاعة الرياضة، أو داخل الصفوف.

- **النشرات الورقية**

– تُوزع في الطابور الصباحي أو أثناء الأنشطة الصفية.

– قد تتضمن مقالات قصيرة أو حقائق علمية مشوقة.

– يمكن إعدادها بالتعاون مع معلم الرياضة المدرسية أو أخصائي الأنشطة المدرسية أو اخصائي الصحة المدرسية.

- **دور مصادر التعلم في تمكين السفراء**

تلعب مصادر التعلم دورًا محوريًا في دعم أنشطة السفراء الرياضيين، من خلال:

– توفير بيئة عرض وتدريب: تُمكّن قاعة مصادر التعلم السفير من إعداد العروض التقديمية، وتجهيز المحاضرات والورش.

– إنتاج الوسائط: استخدام الحواسيب والأجهزة لإنتاج مقاطع الفيديو والملصقات الرقمية.

– تنظيم فعاليات توعوية: مثل تنظيم ندوات قصيرة للطلاب الآخرين، أو فعاليات توعية جماعية خلال "أسبوع الصحة" أو "اليوم الرياضي".

– توفير مصادر إثرائية: ككتب التغذية، مجلات الصحة المدرسية، أدوات العرض، والبرمجيات التعليمية.

**ملاحظة:** يُفضل إشراك معلم مصادر التعلم في التنسيق مع معلم الرياضة المدرسية

لضمان تفعيل هذه البيئة بالشكل الأمثل.

- **مقاطع الفيديو القصيرة**

يُعد إعداد مقاطع الفيديو التوعوية من الوسائل الفاعلة التي يستخدمها السفراء لإيصال رسائل صحية وتربوية لزملائهم. وتُنتج هذه المقاطع باستخدام أجهزة الحاسوب في قاعة مصادر التعلم، بإشراف معلم الرياضة المدرسية، وتتضمن مشاهد تمثيلية أو إرشادات تربوية تتصل بسلوك الطالب الرياضي. ومن أمثلتها:

– فيديو توعوي عن الإسعافات الأولية.

– فيديو يوضح أهمية الإحماء قبل ممارسة النشاط البدني.

– فيديو حول آداب التنافس الرياضي والسلوك الإيجابي داخل الملاعب.

- **العروض التقديمية (PowerPoint)**

– يُكلف السفراء بإعداد عرض بسيط في قاعة مصادر التعلم.

– يتضمن شرائح حول التغذية الصحية أو النظافة الشخصية أو موضوعات سلوكية وقيمية.

– يُمكن تنظيمه ضمن فعاليات محددة مثل "اليوم الرياضي" أو "شوية رياضة"

- **المحاضرات الطلابية القصيرة**

يُخصّص للسفراء وقت لإلقاء كلمات توعوية أمام زملائهم داخل الصف أو خلال الطابور الصباحي، ويتم ذلك بإشراف معلم الرياضة المدرسية، ويُعد تدريبًا على مهارة الإلقاء والتأثير.

- **تقديم ورش عملية مصغرة**

– مثل ورشة: "كيف نحافظ على لياقتنا اليومية".

– أو نشاط عملي عن "حقيبة الغذاء المثالي".

– أو ورشة حول "تنظيم جدول النشاط الأسبوعي للطالب النشيط".

## تمكين دور السفراء بالتكامل مع عناصر المنهج التعليمية

يتكامل دور سفراء الرياضة المدرسية مع عناصر منهج مادة الرياضة المدرسية بشكل استراتيجي، بحيث لا يُنفّذ البرنامج ككيان منفصل، بل يُدمج ضمن السياق التعليمي الفعلي للمادة. ويُعد معلم الرياضة المدرسية المشرف والموجه الرئيسي لهذا البرنامج، من حيث التنظيم والتنسيق والمتابعة الميدانية

**يُكلّف السفراء بمساندة المعلم في تعزيز المفاهيم الواردة في كل وحدة دراسية، وذلك من خلال:**

**أولًا: البُعد المعرفي دعم المحتوى المعرفي:**

- عبر إعداد ملصقات توضح المفاهيم المطروحة في الوحدة، مثل أهمية التوازن الغذائي، فوائد المشي، أو طرق الإحماء أو دروس الرياضات والألعاب الحركية أو الثقافة والوعي الصحي.
- تنظيم عروض تقديمية مصغّرة في قاعة مصادر التعلم حول موضوعات الدرس.

**ثانيًا: البُعد القِيَمي تعزيز القيم والاتجاهات:**

- من خلال التفاعل مع الطلبة وتقديم نماذج سلوكية إيجابية داخل الحصة وخارجها، مثل الالتزام بالزي الرياضي واحترام الزملاء.
- الترويج للقيم التي تظهر في المساق مثل العمل الجماعي، والمنافسة الشريفة، وتقبّل الفوز والخسارة.
- تفعيل المهارات التطبيقية
- يساعد السفراء في تحضير الأدوات وتوجيه الزملاء أثناء التطبيق العملي.
- كما يُشاركون في تقييم الأداء المهاري لبعض زملائهم وفق معايير بسيطة بإشراف المعلم.

- نقل أثر التعلم إلى خارج الصف
- يُكلف السفراء بتطبيق مفاهيم الصحة والنشاط داخل أسرهم ومجتمعهم المحلي، مما يُجسّد التعلم الممتد ويعزز مبدأ "التعلم من أجل الحياة".

**ثالثًا: البُعد المهاري**

يُسهم السفراء في دعم الأداء المهاري لزملائهم من خلال المشاركة في تنظيم الأنشطة العملية في الحصة الرياضية، وتقديم التغذية الراجعة للطلبة تحت إشراف المعلم، والمساهمة في تبسيط أداء المهارات الحركية للطلبة ذوي المستوى الضعيف. كما يُنظّم السفراء جلسات تدريبية مصغّرة خلال فترات النشاط أو أثناء التهيئة للحصص، يتم فيها شرح خطوات أداء المهارة أو تنفيذ تمرينات تكميلية تدعمها.

**رابعًا: بُعد التقويم والمتابعة**

يقوم السفراء بتوثيق الأنشطة التي يتم تنفيذها عبر تصويرها أو تدوينها في سجل خاص. كما يعرضون تقارير دورية على معلم الرياضة المدرسية تتضمن ملاحظاتهم حول تفاعل الطلبة، ومدى تحقق الأهداف المرجوة. ومن مهامهم أيضًا:

- إعداد استبيانات مبسطة لزملائهم لقياس مدى استفادتهم من المبادرات.
- تقديم مقترحات تطويرية للأنشطة القادمة.
- المشاركة في تقييم أداء الفرق الرياضية داخل المدرسة.

ويُعتبر هذا البُعد من الركائز الجوهرية في تعزيز مفهوم المواطنة التشاركية والمسؤولية القيادية لدى الطلبة، من خلال إشراكهم في عملية التقييم والتغذية الراجعة.

وبذلك، لا يكون دور السفير مقتصرًا على التوعية، بل يصبح داعمًا مباشرًا لعناصر المنهج (الأهداف، المحتوى، القيم، المهارات، التقويم)، مما يعزز من جودة تعلم

الرياضة المدرسية ويرفع مستوى الأثر السلوكي والتحصيلي في البيئة التعليمية.

## 13/3 أدوات التقييم والمتابعة:

التقييم والمتابعة لبرنامج سفراء الرياضة المدرسية تُعد عملية التقييم والمتابعة من أهم مراحل تفعيل برنامج "سفراء الرياضة المدرسية"، إذ تضمن استمرار جودة الأداء، وتحقيق الأهداف المنشودة، وتصحيح المسار عند الحاجة. كما تُسهم في تقديم تغذية راجعة بنّاءة لكل من السفراء وفريق الإشراف، وتُعزز من فاعلية البرنامج في البيئة المدرسية.

- **أهداف التقييم والمتابعة**
  - الوقوف على مدى تحقق الأهداف التربوية والقيادية للبرنامج.
  - قياس أداء السفراء ومشاركتهم الفعلية داخل المجتمع المدرسي
  - التعرف على نقاط القوة وتوظيفها، وتحديد جوانب الضعف لمعالجتها.
  - توفير بيانات ومؤشرات تساعد في تحسين وتطوير البرنامج مستقبلًا.
- **أساليب التقييم:**

يعتمد التقييم على مجموعة من الأساليب التربوية المتنوعة التي تُمكن من رصد الأداء بصورة دقيقة، ومن أبرزها:

- **الملاحظة المباشرة:** يقوم معلم الرياضة المدرسية بمتابعة أداء السفراء أثناء تنفيذهم للأنشطة والمهام المحددة، باستخدام استمارات ملاحظة تتضمن معايير مثل: القيادة، الالتزام، روح الفريق.
- **الاستبانات والتغذية الراجعة:** تُوزع استبانات على الطلاب والمعلمين لقياس أثر البرنامج على البيئة المدرسية، ومدى تفاعل المجتمع المدرسي مع السفراء.

- **التقارير الذاتية**: يُكلف كل سفير بتعبئة تقرير شهري أو أسبوعي يصف فيه الأنشطة التي شارك فيها، والتحديات التي واجهها، ومقترحاته المستقبلية.
- **اجتماعات التقييم الدوري**: يُعقد اجتماع دوري بين معلم الرياضة المدرسية والسفراء لتحليل التقدم، ومناقشة أبرز الإنجازات، وتبادل الخبرات.

- **معايير التقييم**

لضمان العدالة والموضوعية في التقييم، يتم تحديد مجموعة من المعايير التي تُستخدم كأساس لقياس أداء كل سفير، وتشمل:

- مدى الالتزام بحضور الاجتماعات وتنفيذ المهام.
- القدرة على العمل الجماعي والتأثير الإيجابي على الأقران.
- المبادرة والابتكار في طرح أفكار جديدة تخدم المدرسة.
- الاحترام والتمثيل الإيجابي للمدرسة في الأنشطة.

- **التوثيق وتقديم النتائج**

تُجمع نتائج التقييم في سجل خاص أو ملف لكل سفير، يحتوي على:

- استمارات الملاحظة.
- التقارير الذاتية.
- نتائج الاستبانات.
- التغذية الراجعة من المجتمع المدرسي.

في نهاية الفصل الدراسي، تُعرض هذه النتائج في تقرير شامل يُرفع إلى إدارة المدرسة، ويُناقش خلال اجتماع خاص بفريق الإشراف.

- **التكريم والتحفيز**

– يُكرم السفراء المتميزون في احتفال مدرسي رسمي، ويتم منحهم شهادات تقدير وهدايا رمزية.

– تُعرض إنجازاتهم في لوحة الشرف أو حسابات المدرسة، لتعزيز مكانتهم بين أقرانهم، وتحفيز الآخرين على الاقتداء بهم.

**"الاستمارات الاسترشادية لتفعيل برنامج سفراء الرياضة المدرسية"**

نموذج (1)

استمارة ترشيح السفير الرياضي

وزارة التربية والتعليم

المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة ..........................

المدرسة ......................................................

العام الدراسي: .......20/ ........20

الصف الدراسي ...........................

الشعبة: ..................................

| معلومات الطالب | |
|---|---|
| الاسم الثلاثي | |
| الصف / الشعبة | |
| رقم التواصل مع ولي الأمر | |

أسباب الترشيح (يُعبئها المعلم):

| | |
|---|---|
| الالتزام بالزي والسلوك الرياضي. | |
| امتلاك صفات قيادية وتعاونية. | |
| المبادرة والمشاركة الفاعلة في الأنشطة الرياضية. | |
| القدرة على تمثيل المدرسة بشكل مشرّف. | |
| مهارات تواصل جيدة مع الزملاء والمعلمين. | |
| احترام قوانين اللعب والتحلي بالروح الرياضية. | |
| أسباب إضافية (إن وجدت): | |

ترشيح المعلم

أنا المعلم/ة: ...............................................................

أرشح الطالب المذكور أعلاه ليكون سفيرًا رياضيًا للعام الدراسي الحالي، استنادًا إلى سلوكه الإيجابي ومهاراته القيادية داخل المدرسة.

التوقيع: ...........................  التاريخ: ..... / ..... / ..........20

**موافقة ولي الأمر:**

**أوافق على مشاركة ابني/ابنتي في برنامج سفراء الرياضة المدرسية، وألتزم بدعمه في تنفيذ مهامه بما يعزز دوره التوعوي والتربوي.**

الاسم ................................................

التوقيع ................................................

التاريخ: ...... / ...... / ...........**20**

## نموذج (2)

**نموذج استمارة الاجتماع التعريفي الأول بين معلم الرياضة المدرسية والسفراء الرياضيين، والذي يُعقد في بداية تنفيذ البرنامج لتعريفهم بالمهام والمسؤوليات**

**وزارة التربية والتعليم**

**المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة ___________**

**المدرسة ___________________________________**

**العام الدراسي: 20__ / 20__ التاريخ _____ / _____ / __________**

**المكان: قاعة مصادر التعلم / قاعة الرياضة المدرسية _______________**

**المدة الزمنية: من ________ إلى _________**

| معلومات الاجتماع | |
|---|---|
| **البيان** | **التفاصيل** |
| **اسم المعلم المشرف** | |
| **عدد الحضور من الطلبة (السفراء)** | |
| **الفئة المستهدفة** | **طلاب الصفوف** .................. |
| **عدد الشعب المشاركة** | |

**بيان الاجتماع:**

- الترحيب والتعريف بالبرنامج.
- عرض أهداف برنامج سفراء الرياضة المدرسية.
- توضيح الأدوار والمسؤوليات للسفير الرياضي.
- عرض آليات تنفيذ الأنشطة التوعوية والقيادية.
- توضيح خطة الاجتماعات والمتابعة الدورية.
- عرض نماذج من الأنشطة: ملصقات، عروض، فيديوهات
- فتح باب النقاش واستقبال المقترحات من السفراء.

ملاحظات المعلم المشرف: ..........................................................

..............................................................................

..............................................................................

| أسماء السفراء الحاضرين | | | |
|---|---|---|---|
| م | الاسم الثلاثي | الصف/الشعبة | التوقيع |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| *(تُضاف صفوف حسب الحاجة) | | | |

**توقيع المعلم المشرف:** ..................................

**تاريخ الاجتماع:** ....... / ....... / ..................

## نموذج (3)

**استمارة توزيع المهام والأدوار الخاصة بالسفراء الرياضيين، والتي يتم من خلالها تحديد وتوثيق المهام الموكلة لكل سفير، ضمن خطة العمل:**

**وزارة التربية والتعليم**

**المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة ______________**

**المدرسة __________________________________**

**العام الدراسي: 20__ / 20__ الفصل الدراسي: الأول / الثاني**

**تاريخ التوزيع: _____ / _____ / _________**

**اسم المعلم المشرف: ________________________________**

**عدد السفراء: ____________ طالبًا عدد الشعب المشاركة: ____________ شعبة**

| المهام الموزعة على السفراء الرياضيين | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| م | **اسم الطالب** | الصف/الشعبة | المهمة/ الدور المكلف به | تاريخ التنفيذ | ملاحظات |
| **1** | | | | | |
| **2** | | | | | |
| *(تُضاف صفوف حسب الحاجة) | | | | | |

❖ **نماذج من المهام الممكنة:**

- إعداد ملصق توعوي
- تنفيذ عرض باوربوينت
- تقديم نشرة إذاعية
- توثيق الأنشطة (تصوير أو تسجيل)
- قيادة نشاط بدني أو توعوي
- تمثيل الطلبة في فعالية رياضية
- تحضير ورشة قصيرة
- تنظيم زاوية صحية أو ركن رياضي في المدرسة

❖ **آلية المتابعة:**

- يُتابَع تنفيذ المهام أسبوعيًا من قبل المعلم المشرف
- تُعرض بعض الأعمال في الطابور الصباحي أو في قاعة مصادر التعلم.
- تُضاف نقاط تقييمية للسفير بناءً على أدائه.

**توقيع المعلم المشرف:** .....................................

**التاريخ:** ...................................................

## نموذج (4)

**استمارة حضور الاجتماعات الدورية الخاصة بسفراء الرياضة المدرسية، والتي تُستخدم لتوثيق مشاركتهم والتزامهم بحضور اللقاءات الدورية مع معلم الرياضة المدرسية:**

وزارة التربية والتعليم

المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة ______________

المدرسة ______________________________

العام الدراسي: 20___ / 20___ الفصل الدراسي: الأول / الثاني

مكان الاجتماع ____________ المعلم المشرف: ______________________

| توثيق الاجتماعات | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| م | التاريخ | وقت الاجتماع | عدد الحضور | الموضوع الرئيسي | توقيع المعلم المشرف |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| *(تُضاف صفوف حسب الحاجة) | | | | | |

| قائمة الحضور | | | |
|---|---|---|---|
| م | اسم الطالب | الصف / الشعبة | التوقيع |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| *(تُضاف صفوف حسب الحاجة) | | | |

ملاحظات الاجتماع: .........................................................

.........................................................................

توقيع المعلم المشرف:

تاريخ التوثيق:

## نموذج (5)

**استمارة تقييم أداء السفير الرياضي من قبل معلم الرياضة المدرسية، تُستخدم في نهاية الفصل الدراسي أو بعد كل فترة تنفيذية لتقييم مدى التزام وكفاءة السفير في أداء مهامه:**

**وزارة التربية والتعليم**

**المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة ______________**

**المدرسة: ______________________________**

**العام الدراسي: 20__ / 20__ الفصل الدراسي: الأول / الثاني**

**اسم السفير______________________________**

**الصف / الشعبة\\ ______________________________**

**اسم المعلم المقيّم: ______________________________**

**محاور التقييم:**

**يرجى وضع علامة (✔) في الخانة المناسبة أمام كل عبارة:**

| م | محور التقييم | دائمًا (3) | أحيانًا (2) | نادرًا (1) |
|---|---|---|---|---|
| 1 | يُظهر التزامًا بالزي والسلوك الرياضي | | | |
| 2 | يشارك بفعالية في الاجتماعات والأنشطة | | | |
| 3 | يؤدي المهام الموكلة إليه بدقة وفي الوقت المحدد | | | |
| 4 | يُظهر روح القيادة ويشجع زملاءه | | | |
| 5 | يبتكر أفكارًا لتفعيل برنامج السفراء | | | |
| 6 | يستخدم مصادر التعلم في إعداد مواده التوعوية | | | |
| 7 | يحترم زملاءه ويتعامل معهم بأخلاق عالية | | | |
| 8 | يوثق أنشطته ويُحسن عرض منجزاته | | | |
| 9 | يُظهر تعاونًا مع المعلمين ومشرفي الأنشطة | | | |
| 10 | يحرص على حضور الفعاليات والمبادرات الرسمية | | | |

الدرجة الكلية: ( ........./ 30)

ممتاز (27 – 30) | جيد جدًا (24 – 26)

جيد (20 – 23) | يحتاج دعم (أقل من 20)

ملاحظات المعلم المقيّم:..........................................................................

.................................................................................................

.................................................................................................

.................................................................................................

.................................................................................................

توقيع المعلم المقيّم: ........................................

توقيع السفير الرياضي: ....................................

التاريخ: ....... / ......../ .............................

## نموذج (6)

استمارة التقييم الذاتي للسفير الرياضي، تُستخدم لتمكين السفير من تقييم أدائه بشكل شخصي واكتشاف نقاط القوة والاحتياج إلى التحسين، وتشجع على تحمل المسؤولية وتنمية الوعي الذاتي:

وزارة التربية والتعليم

المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة ____________

المدرسة: ______________________________

العام الدراسي: 20__ / 20__ الفصل الدراسي: الأول / الثاني

اسم السفير: ________________________________________

الصف / الشعبة: _____________________________________

اسم معلم الرياضة المدرسية المشرف: ____________________________

محاور التقييم:

يرجى وضع علامة (✓) في الخانة التي تعكس تقييمك الذاتي:

| م | محور التقييم | دائمًا(3) | أحيانًا(2) | نادرًا(1) |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ألتزم بالزي الرياضي وأتصرف كسفير ملتزم | | | |
| 2 | أحضر الاجتماعات والفعاليات في مواعيدها | | | |
| 3 | أنجز المهام المطلوبة مني بشكل جيد وفي الوقت المحدد | | | |
| 4 | أشارك زملائي وأشجعهم على المشاركة في الأنشطة | | | |
| 5 | أُعد نشرات وملصقات ومحتويات توعوية بأنفسي | | | |
| 6 | أستخدم مصادر التعلم لإعداد العروض التقديمية | | | |
| 7 | أساعد في الحصص وأكون قدوة في السلوك الرياضي | | | |
| 8 | ألتزم بالآداب واحترام الآخرين في جميع الأوقات | | | |
| 9 | أشارك أفكاري ومقترحاتي مع المعلم لتحسين البرنامج | | | |
| 10 | أشعر بالفخر لتمثيل المدرسة كسفير للرياضة | | | |

مجموع الدرجات: (....../ 30)

- ممتاز (27 – 30)
- جيد جدًا (24 – 26)
- جيد (20 – 23)
- أحتاج إلى تطوير (أقل من 20)

**ما أكثر شيء قمت به وأفتخر به كسفير؟**.........................................

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

**ما المهارة التي أحتاج أن أطورها؟**...................................................

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

**توقيع السفير:** ____________________________

**تاريخ التقييم:** _____ / _____ / ____________

**نموذج (7)**

**استمارة توثيق المنتجات والأنشطة المنفذة من قبل السفير الرياضي، والتي تُستخدم لتسجيل جميع الأعمال والمهام التي قام بها السفير من إنتاجات توعوية أو عروض مرئية أو مشاركات تثقيفية، وتُسهم في التقييم والمتابعة:**

**وزارة التربية والتعليم**

**المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة ______________**

**المدرسة: ________________________**

**العام الدراسي: 20__ / 20__** **الفصل الدراسي: الأول / الثاني**

**اسم السفير: ________________________________________**

**الصف / الشعبة: ______________________________________**

**اسم معلم الرياضة المدرسية المشرف: ___________________________**

**تفاصيل المنتجات أو الأنشطة التوعوية:**

| م | نوع المنتج أو النشاط | العنوان/الموضوع | الوسيلة المستخدمة | تاريخ التنفيذ | ملاحظات المعلم |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ملصق توعوي | مثلاً: "احرص على الإحماء قبل اللعب" | ورقي / رقمي | / / | |
| 2 | نشرة مدرسية | مثلاً:فوائد الرياضة اليومية | مطبوعة/ PD | / / | |
| 3 | عرض توعوي PowerPoint | مثلاً: "التغذية الصحية للطالب الرياضي" | الحاسوب / شاشة العرض | / / | |
| 4 | فيديو توعوي قصير | مثلاً: "آداب الملاعب" | فيديو قصير | / / | |
| 5 | ورشة تطبيقية مصغّرة | مثلاً:"حقيبة الغذاء المثالي" | تدريب عملي في الصف | / / | |
| 6 | كلمة في الطابور أو الفعالية | مثلاً: "رسالة السفير في يوم الصحة" | إلقاء شفهي | / / | |
| 7 | عمل تعاوني مع الزملاء | مثلاً: إعداد مجلة رياضية مصغّرة | فريق عمل طلابي | / / | |

ملاحظات إضافية (يُعبّئها المعلم أو السفير): ............................................

...............................................................................

...............................................................................

...............................................................................

توقيع السفير: ____________________________

توقيع المعلم المشرف: _________________________

تاريخ آخر تحديث: _____ / _____ / ____________

## نموذج (8)

**استمارة توثيق النشاط التوعوي / العرض المرئي / النشرة التي يُعدّها السفير الرياضي ضمن مشاركاته التوعوية في المدرسة. تُستخدم هذه الاستمارة لتوثيق كل نشاط على حدة، سواء كان ملصقًا، أو عرض باوربوينت، أو نشرة ورقية أو رقمية، ويمكن اعتمادها ضمن ملف إنجاز السفير:**

**وزارة التربية والتعليم**

**المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة ______________**

**المدرسة: ___________________________________**

**العام الدراسي: 20__ / 20__ الفصل الدراسي: الأول / الثاني**

**اسم السفير الرياضي: ___________________________________**

**الصف / الشعبة: ______________________________________**

**اسم معلم الرياضة المدرسية المشرف: _________________________**

**بيانات النشاط:**

| البند | التفاصيل |
|---|---|
| نوع النشاط | ☐ملصق توعوي ☐ نشرة ☐ عرض مرئي<br>☐ (PowerPoint)فيديو قصير ☐ ورشة / ندوة |
| عنوان النشاط | ...........................................................................<br>........................................................................... |
| الهدف من النشاط | ...........................................................................<br>........................................................................... |
| الفئة المستهدفة | ☐طلاب صفي ☐ طلاب المدرسة ☐ أولياء الأمور<br>☐ المجتمع المدرسي العام |
| الوسائل المستخدمة | ...........................................................................<br>........................................................................... |

| | |
|---|---|
| **مكان التنفيذ** | ☐**الصف** ☐ **قاعة مصادر التعلم** ☐ **الطابور**<br>☐ **ساحة المدرسة** ☐ **فعالية خاصة** |
| **تاريخ التنفيذ** | ........................................................................ |
| **مدة النشاط** | ........................................................................ |
| **الجهات المشاركة (إن وجدت)** | ........................................................................<br>........................................................................<br>........................................................................ |
| **إشراف المعلم** | ☐**نعم** ☐ **لا (اذكر السبب إن وُجد)** |
| **تقييم المعلم للنشاط** | ☐**ممتاز** ☐ **جيد جدًا** ☐ **جيد** ☐ **يحتاج تطوير** |

**وصف موجز للنشاط:**

**(يكتبه السفير بإيجاز: ماذا قدّم؟ ماذا عرض؟ هل كانت هناك استجابة من الطلاب؟)**

**ملاحظات المعلم المشرف (إن وُجدت):** ..................................................

..................................................................................

..................................................................................

**توقيع السفير:** ______________________________

**توقيع المعلم المشرف:** _________________________

**تاريخ تعبئة الاستمارة:** _____ / _____ / ___________

## نموذج (9)

**استمارة اعتماد المادة التوعوية قبل العرض، والتي تُستخدم من قبل معلم الرياضة المدرسية لمراجعة واعتماد المواد التوعوية التي أعدها السفير الرياضي قبل تقديمها للطلبة:**

**وزارة التربية والتعليم**

**المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة _______________**

**المدرسة: _______________________________**

**العام الدراسي: 20___ / 20___ الفصل الدراسي: _________________________**

**اسم السفير الرياضي: ________________________________________**

**الصف / الشعبة: ____________________________________________**

**اسم معلم الرياضة المدرسية المشرف: ________________________________**

**بيانات المادة التوعوية:**

| البند | التفاصيل |
|---|---|
| نوع المادة التوعوية | ☐ملصق ☐ نشرة ☐ عرضPowerPoint<br>☐مقطع فيديو ☐ ورشة/ندوة |
| عنوان المادة | ........................................................ |
| التاريخ المقترح للعرض | ........................................................ |
| الفئة المستهدفة | ☐طلاب الصف ☐ طلاب المدرسة<br>☐ أولياء الأمور ☐ المجتمع المدرسي |
| مكان العرض | ☐الصف ☐ قاعة مصادر التعلم ☐ ساحة المدرسة ☐ الطابور ☐ فعالية خاصة |

مراجعة المعلم للمادة التوعوية:

| عنصر المراجعة | نعم | لا | ملاحظات قصيرة (إن وجدت) |
|---|---|---|---|
| المادة مناسبة للفئة العمرية | ☐ | ☐ | |
| ترتبط بمحتوى المنهج أو الأهداف الصحية | ☐ | ☐ | |
| تخلو من معلومات مغلوطة أو غير دقيقة | ☐ | ☐ | |
| التصميم أو الإخراج مناسب وجذاب | ☐ | ☐ | |
| لا تحتوي على محتوى غير مناسب | ☐ | ☐ | |
| تم إعدادها بواسطة السفير بنفسه | ☐ | ☐ | |

**قرار المعلم:**

☐ **تُعتمد المادة للعرض** **توقيع معلم الرياضة المدرسية:** ..............................

☐ **تُعاد للمراجعة والتعديل** **تاريخ المراجعة:** ...... / .... / ............

**ملاحظات المعلم إن وُجدت:**

...........................................................................................

...........................................................................................

...........................................................................................

## نموذج (10)

**استمارة متابعة تنفيذ الحملة التوعوية التي يستخدمها معلم الرياضة المدرسية لمتابعة تنفيذ الحملة التوعوية التي يقوم بها السفير الرياضي ضمن برنامج سفراء الرياضة المدرسية:**

وزارة التربية والتعليم

المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة ______________

المدرسة: __________________________

العام الدراسي: 20__ / 20__ الفصل الدراسي: الأول / الثاني

اسم السفير الرياضي: ______________________________

الصف / الشعبة: ____________________________

اسم الحملة التوعوية: ______________________________________

تاريخ التنفيذ: _____ / _____ / _________

**بيانات الحملة:**

| البند | التفاصيل |
|---|---|
| موضوع الحملة | ................................................................. |
| نوع التوعية | ☐ملصقات ☐ نشرة ☐ فيديو<br>☐ عرض تقديمي ☐ ورشة / ندوة |
| مكان التنفيذ | ☐داخل الصف ☐ قاعة مصادر التعلم ☐ الطابور<br>☐ ساحة المدرسة ☐ أخرى |
| الفئة المستهدفة | ☐طلاب الصف ☐ طلاب المدرسة<br>☐ أولياء الأمور ☐ مجتمع مدرسي |
| عدد المشاركين التقريبي | ...................... طالب |

**خطوات التنفيذ:**

| النشاط الفرعي | تم التنفيذ | ملاحظات المعلم المشرف |
| --- | --- | --- |
| تجهيز المادة التوعوية | ☐نعم ☐ لا | |
| اعتماد المادة من المعلم | ☐نعم ☐ لا | |
| التنسيق مع الإدارة أو المصادر | ☐نعم ☐ لا | |
| تنفيذ العرض / التوزيع | ☐نعم ☐ لا | |
| التفاعل مع الزملاء / الحضور | ☐نعم ☐ لا | |
| الرد على استفسارات الطلبة | ☐نعم ☐ لا | |

**ملاحظات حول التنفيذ:**

**تقييم المعلم لفعالية الحملة (عام):**

☐ ممتاز ☐ جيد جدًا ☐ جيد ☐ يحتاج لتحسين

**توصيات مستقبلية:** ..................................................................
..........................................................................................
..........................................................................................

**توقيع معلم الرياضة المدرسية:** ..................................

**تاريخ المتابعة:** ...... / ....... / .............................

## نموذج (11)

**استمارة تقويم فعالية من تنفيذ السفير الرياضي، وهي أداة يستخدمها معلم الرياضة المدرسية أو المشرف المسؤول لتقييم الفعاليات التي ينفذها السفير ضمن برنامج سفراء الرياضة المدرسية**

**وزارة التربية والتعليم**

**المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة ______________**

**المدرسة: ______________________________**

**العام الدراسي: 20__ / 20__** **الفصل الدراسي: الأول / الثاني**

**اسم السفير الرياضي: ________________________________________**

**الصف / الشعبة: ________________________________________**

**عنوان الفعالية: ________________________________________**

**تاريخ التنفيذ: _____ / _____ / _________**

**بيانات الفعالية:**

| البند | التفاصيل |
|---|---|
| نوع الفعالية | ☐ورشة ☐ عرض تقديمي ☐ محاضرة<br>☐ نشاط توعوي ☐ أخرى :............. |
| المحور الأساسي للفعالية | ☐الصحة ☐ السلوك الرياضي ☐ اللياقة ☐ التغذية<br>☐ أخرى |
| مكان التنفيذ | ☐مصادر التعلم ☐ القاعة ☐ ساحة المدرسة<br>☐ أخرى ............ |
| الفئة المستهدفة | ☐طلاب ☐ معلمون ☐ أولياء الأمور<br>☐ أخرى ................. |
| عدد المشاركين | ........... مشارك |

**محاور التقييم:**

| محور التقويم | درجة التقييم (من 5) | ملاحظات المعلم |
|---|---|---|
| وضوح أهداف الفعالية | 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ | |
| إعداد المادة وتنظيم المحتوى | 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ | |
| جودة العرض والتقديم | 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ | |
| التفاعل مع الفئة المستهدفة | 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ | |
| تعزيز القيم والسلوك الرياضي الإيجابي | 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ | |
| الترتيب والتنظيم العام للفعالية | 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ | |
| استخدام الوسائل (عرض، ملصقات، مقاطع، الخ) | 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ | |

**ملاحظات وتوصيات:**

**اسم معلم الرياضة المدرسية:** .....................................

**التوقيع:** .........................................................

**تاريخ التقييم:** ...... / ....... / ...............................

نموذج (12)

استمارة رصد مشاركة السفير الرياضي في الأنشطة الصفية واللاصفية، وهي تساعد معلم الرياضة المدرسية في متابعة وتوثيق مدى تفاعل السفير في مختلف جوانب البرنامج:

وزارة التربية والتعليم

المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة ______________

المدرسة: ___________________________________

العام الدراسي: 20__ / 20__ الفصل الدراسي: الأول / الثاني

اسم السفير الرياضي: ___________________________________

الصف / الشعبة: ______________________________________

**الأنشطة الصفية:**

| رقم | نوع المشاركة الصفية | تم ✔ | ملاحظات المعلم |
|---|---|---|---|
| 1 | المساعدة في تنظيم الأدوات أثناء الحصة | ☐ | |
| 2 | دعم زملائه أثناء أداء التمارين | ☐ | |
| 3 | تقديم توجيهات بسيطة لزملائه أثناء التطبيق | ☐ | |
| 4 | الالتزام والانضباط داخل الحصة | ☐ | |
| 5 | عرض مرئي أو نشاط معرفي داعم للدرس | ☐ | |

**الأنشطة اللاصفية:**

| رقم | نوع المشاركة اللاصفية | تم ✔ | ملاحظات المعلم |
|---|---|---|---|
| 1 | إعداد أو تنفيذ حملة توعوية | ☐ | |
| 2 | المشاركة في فعالية رياضية مدرسية (اليوم الرياضي) | ☐ | |
| 3 | تمثيل المدرسة في نشاط خارجي | ☐ | |
| 4 | إعداد ملصقات أو نشرات توعوية | ☐ | |
| 5 | المساهمة في تنظيم ورشة أو ندوة لزملائه | ☐ | |

ملاحظات عامة وتوصيات: .................................................

.........................................................................

.........................................................................

اسم معلم الرياضة المدرسية: ...................................

التوقيع: ........................................

تاريخ الرصد: ..... / ..... / .................

نموذج (13)

استمارة التغذية الراجعة للسفير الرياضي، والتي تهدف إلى جمع آراء وانطباعات السفير حول تجربته في تنفيذ مهامه داخل البرنامج، وتساعد معلم الرياضة المدرسية في تحسين جودة التنفيذ مستقبلاً:

وزارة التربية والتعليم

المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة ____________

المدرسة: ______________________________

العام الدراسي: 20__ / 20__ الفصل الدراسي: الأول / الثاني

اسم السفير الرياضي: ______________________________

الصف / الشعبة: ______________________________

**أولًا: مدى الاستفادة من البرنامج**

اختر درجة الموافقة المناسبة لكل عبارة:

| العبارة | أوافق بشدة | أوافق | لا أوافق | لا أوافق بشدة |
|---|---|---|---|---|
| اكتسبت مهارات قيادية جديدة من خلال دوري كسفير رياضي | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| شعرت أنني أُسهم في توعية زملائي بالقيم والسلوك الرياضي الإيجابي | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| تم دعمي وتوجيهي من قبل معلم الرياضة المدرسية بشكل مستمر | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| وفّرت المدرسة لي الأدوات والوسائل اللازمة لتنفيذ مهامي | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| أستطيع تطبيق ما تعلمته من البرنامج في حياتي اليومية | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

ثانيًا: أسئلة مفتوحة

1. ما أكثر شيء استفدت منه خلال مشاركتك في برنامج سفراء الرياضة المدرسية؟
2. ما أبرز التحديات التي واجهتها أثناء تنفيذ مهامك؟
3. ما اقتراحك لتطوير البرنامج في المستقبل؟
4. هل لديك أنشطة أو مبادرات تتمنى تنفيذها مستقبلًا كسفير رياضي؟

توقيع السفير الرياضي: ..........................

تاريخ التعبئة: ....... / ....... / ...............

نموذج (14)

استمارة تكريم السفير الرياضي بصيغة رسمية يمكن استخدامها ضمن ملحقات برنامج سفراء الرياضة المدرسية:

وزارة التربية والتعليم

المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة ____________

المدرسة: ______________________________

العام الدراسي: 20__ / 20__                الفصل الدراسي: الأول / الثاني

اسم السفير الرياضي: ______________________________

الصف / الشعبة: ______________________________

بيانات التكريم:

| البند | التفاصيل |
|---|---|
| مجال التميز | ☐القيادة ☐ التوعية ☐ المهارات الصفية<br>☐ تنفيذ الأنشطة اللاصفية |
| عدد المشاركات الرسمية | حملة توعوية............. فعالية مدرسية...........<br>عرض مرئي............. |
| مستوى الالتزام بالحضور | ☐ممتاز ☐ جيد جدًا ☐ جيد<br>☐ يحتاج متابعة |
| مستوى تنفيذ المهام الموكلة | ☐متقن باستقلالية ☐ متقن بتوجيه<br>☐ يحتاج إلى دعم إضافي |
| سلوك الطالب وتمثيله للمدرسة | ☐متميز ☐ إيجابي ☐ مقبول ☐ يحتاج تعزيز |
| توصية المعلم للتكريم | ☐يستحق تكريمًا مميزًا ☐ يُكافأ بشهادة مشاركة ☐<br>مؤجل للتكريم لاحقًا |

ملاحظات المعلم المشرف على السفير:

.............................................................................

.............................................................................

.............................................................................

اسم معلم الرياضة المدرسية: ..........................................................

التوقيع: ................................ التاريخ: ..... /......./ ................

إدارة المدرسة:

☐ تمت الموافقة على التكريم

☐ لم يُعتمد بعد – يُراجع لاحقًا

اسم المدير/المديرة: .......................................

التوقيع: ..................................................

# الفصل الرابع
# المهرجانات الرياضية التعليمية

- المقدمة
- مفهوم برنامج المهرجانات الرياضية التعليمية.
- أهداف برنامج المهرجانات الرياضية التعليمية
- الفرق بين المهرجانات الرياضية والمنافسات التقليدية
- شروط تنفيذ المهرجانات الرياضية التعليمية
- الفروق الفردية بين الطلبة في المهرجانات الرياضية التعليمية
- تنمية المهارات الحياتية في المهرجانات الرياضية التعليمية
- الأدوار التربوية والتنظيمية في تنفيذ المهرجانات الرياضية
- دور المعلم ومشرف الأمن والسلامة وأخصائي الصحة المدرسية في تنفيذ خطة الطوارئ أثناء التنفيذ
- أشكال المهرجانات الرياضية التعليمية
- الأنشطة المصاحبة في المهرجانات الرياضية التعليمية
- خطوات التخطيط والتنفيذ للمهرجان الرياضي التعليمي

# الفصل الرابع
# المهرجانات الرياضية التعليمية

## 1/4 المقدمة

تسعى مادة الرياضة المدرسية، في فلسفتها التعليمية، إلى بناء شخصية الطالب بشكل متكامل، من خلال تحقيق التوازن بين الجوانب البدنية، والعقلية، والنفسية، والاجتماعية. فهي ليست مجرد حصص حركية تُمارس داخل الملعب، بل منظومة تعليمية قائمة على التخطيط والتنفيذ المنهجي الذي يراعي مراحل النمو، والفروق الفردية، والقيم التربوية، وتكامل المهارات.

ومن بين الأساليب التربوية التي تبنّاها منهج مادة الرياضة المدرسية في سلطنة عُمان، يبرز برنامج المهرجانات الرياضية التعليمية بوصفه تجربة تعليمية فريدة، تدمج بين متعة التعلم وحيوية الحركة، وتُوظف المهارات الرياضية المكتسبة داخل بيئة تنافسية آمنة ومرنة. يُنفذ هذا البرنامج من خلال توزيع الطلبة إلى مجموعات، تعمل بنظام التناوب على مجموعة من المحطات التعليمية المحددة، بحيث تنفذ كل مجموعة نشاطًا حركيًا خلال مدة زمنية تتراوح بين خمسة إلى سبع دقائق، ثم تنتقل إلى محطة أخرى، حتى تُنجز جميع المجموعات كامل الأنشطة.

تقوم فكرة المهرجان على تنظيم الأنشطة الرياضية بطريقة تراعي شمولية المشاركة، وتكافؤ الفرص، وتعدد المهارات، بحيث يُتاح لكل طالب أن يُظهر قدراته الحركية في أجواء مشجعة وداعمة. ومن الملامح التربوية البارزة لهذا البرنامج، أنه لا يُنفذ بمعزل عن المحتوى الدراسي، بل يُبنى على الدروس التي تلقاها الطالب في الحصص السابقة، مما يحقق التكامل بين ما هو نظري وتطبيقي، ويُعيد تقديم المفاهيم الحركية في سياقات تفاعلية مرنة.

وتكمن أهمية هذا البرنامج في أنه لا يُعنى فقط بالجانب البدني، بل يسهم كذلك في تعزيز منظومة القيم لدى الطلبة. فهو يرسخ مبادئ التعاون، والانضباط، والقيادة، والعمل الجماعي، والروح الرياضية، ويُرسّخ الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني كأسلوب حياة. كما يسهم في دمج الطلبة ذوي القدرات المختلفة في نشاط جماعي متوازن، يعزز ثقتهم بأنفسهم ويكفل لهم فرصًا متساوية في الأداء.

ويتنوّع محتوى المهرجانات الرياضية التعليمية بحسب المهارات التي تم تناولها داخل المنهج، حيث يمكن أن يُخصص المهرجان لمجال واحد مثل: ألعاب القوى، أو اللياقة البدنية، أو القيم والأخلاق الرياضية، أو الصحة المدرسية، أو الألعاب الشعبية، كما يمكن أن يتضمن أكثر من مجال وفقًا لطبيعة المرحلة الدراسية والأنشطة المقررة. وتُسهم الفعاليات المصاحبة في تعزيز أبعاد المهرجانات الرياضية التعليمية، حيث يمكن تنفيذ أنشطة بسيطة ومشوقة تُكمل الطابع التعليمي والتربوي للمهرجان، مثل أنشطة تلوين مرتبطة بموضوع المهرجان، أو عروض رياضية مبسطة تُبرز المهارات المكتسبة، أو لقاءات إعلامية مع المشاركين لتسليط الضوء على تجربتهم. كما يمكن إدماج زوايا تثقيفية أو ركن للألعاب التراثية، بما يعزز الجوانب الوجدانية والتفاعلية لدى المتعلمين ويُضفي طابعًا من التنوع والحيوية على أجواء المهرجان.

ومن الموجهات التنظيمية التي يحرص عليها المعلم عند تنفيذ المهرجان: تحديد موضوع المهرجان بدقة، وتوزيع الأدوار على المشاركين، وتوفير الأدوات المناسبة، وإعداد مخطط شامل لتوزيع المجموعات، وتحديد الزمن المخصص لكل محطة، وتوفير عناصر الأمن والسلامة، وضمان سلاسة الانتقال بين المحطات. كما يتضمن الإعداد الناجح للمهرجان جوانب مصاحبة مثل الإعلان المسبق، وتوثيق الأنشطة، وتكريم المشاركين، بما يعزز روح الحماس والدافعية لدى الطلبة.

ويُعد المهرجان أيضًا بيئة مثالية للتقويم الواقعي، حيث يستطيع المعلم من خلال الملاحظة المباشرة أن يُقيّم أداء الطلبة، ويُلاحظ سلوكهم، ويُقدم التغذية الراجعة الفورية لهم أثناء تنفيذ الأنشطة. ويُسهم هذا الأسلوب في جعل التقييم جزءًا من الممارسة وليس أداة للحكم، مما يرسّخ قيم التعلّم المستمر والتحسين الذاتي.

إن تضمين المهرجانات الرياضية التعليمية ضمن محتوى مادة الرياضة المدرسية، يعكس تطورًا نوعيًا في طرائق التدريس، وتحولًا نحو تقديم الرياضة كأداة تعليمية متكاملة، لا تنفصل عن سياقها التربوي. فهي تُجسد رؤية المنهج في تفعيل المهارات، وتكريس المفاهيم، وتعزيز القيم، من خلال أسلوب ممتع، نشط، وهادف، ومن هنا، فإن المهرجان لا يُعد نشاطًا ترفيهيًا فقط، بل هو ممارسة تعليمية مخططة، تمثل امتدادًا طبيعيًا للدروس المقررة، ووسيلة فعالة لتحقيق مخرجات المنهج بصورة مرنة وواقعية.

## 2/4 مفهوم برنامج المهرجانات الرياضية التعليمية وتعريفه الإجرائي

يُعد برنامج المهرجانات الرياضية التعليمية أحد البرامج المنهجية التفاعلية التي يُنفذها المعلم ضمن مادة الرياضة المدرسية، ويهدف إلى تعزيز المفاهيم والمهارات التي تعلمها الطلبة في دروسهم، من خلال تنظيم أنشطة حركية وبدنية في صورة محطات تعليمية، يُمارسها الطلبة داخل الحصة الدراسية أو خلال اليوم المدرسي، بطريقة تتيح المشاركة الشاملة، وتراعي الفروق الفردية.

تُنفذ الأنشطة في أجواء تعليمية مشجعة، تُسهم في تنمية قدرات الطلبة البدنية والحركية والاجتماعية، وتُرسخ القيم التربوية مثل التعاون والانضباط والعمل الجماعي. ويُصمم البرنامج بحيث يكون مرتبطًا بالمهارات المكتسبة، ويُنفذ من خلال تقسيم الطلبة إلى مجموعات تتنقل بين محطات النشاط في أوقات محددة، مما يُعزز من النمو المتكامل للطالب بدنيًا، وحركيًا، ووجدانيًا، واجتماعيًا.

أما من حيث التعريف الإجرائي، فيمكن صياغته على النحو التالي: المهرجان الرياضي التعليمي هو أحد البرامج المنهجية التي تُنفذ داخل الحصة الدراسية أو اليوم المدرسي، ويرتبط بالدروس المقررة، ويُنفذ بأسلوب المحطات التعليمية، من خلال تقسيم الطلبة إلى مجموعات، بهدف تعزيز المهارات المكتسبة وتطبيقها في أنشطة حركية وتربوية متنوعة. ويُعد البرنامج وسيلة فاعلة لتحقيق الأهداف التربوية الثلاثة: المعرفية، المهارية، والوجدانية، بأسلوب شيّق ومتنوع يُكسب الطلبة مهارات القرن الحادي والعشرين (مهارات المستقبل) مثل: التفكير الناقد، وحل المشكلات، والتواصل، والتعاون.

وبذلك يُصبح برنامج المهرجانات الرياضية التعليمية أكثر من مجرد نشاط بدني؛ بل هو منظومة تعليمية مصغّرة تتكامل فيها الخبرات التربوية، ومبادئ التربية الحركية، وأسس التعليم القائم على المشاركة، مما يجعله نموذجًا مثاليًا للتعليم النشط القائم على الأداء والتفاعل.

## 3/4 أهداف برنامج المهرجانات الرياضية التعليمية

يسعى برنامج المهرجانات الرياضية التعليمية إلى تحقيق عدد من الأهداف، من أبرزها ما يلي:

1. تطوير المهارات الأساسية والحركية للطلبة في بيئة تعليمية حركية.
2. غرس القيم الاجتماعية الإيجابية، مثل: روح الفريق، والتعاون، والانضباط.
3. تعزيز السمات الشخصية كالثقة بالنفس، والقيادة، وتحمل المسؤولية.
4. تنويع أساليب التعلم وتوفير أنشطة تناسب جميع الطلبة.
5. تحقيق بيئة محفزة تربط بين التعلم والمتعة.
6. تعزيز التفاعل الإيجابي بين الطلبة والمعلم داخل البيئة المدرسية.

7. إتاحة الفرص لجميع الطلبة للمشاركة في أجواء رياضية منظمة وشاملة.

8. تحقيق التكامل بين دروس التربية الرياضية والأنشطة اللاصفية.

### 4/4 الفرق بين المهرجانات الرياضية التعليمية والمنافسات التقليدية

| وجه المقارنة | المهرجانات الرياضية التعليمية | المنافسات الرياضية التقليدية |
| --- | --- | --- |
| **الهدف** | تنمية المهارات والتعلم من خلال المشاركة الفاعلة لجميع الطلبة | اكتشاف الموهوبين والمتميزين من خلال المنافسة |
| **الطابع العام** | أجواء تعليمية ممتعة يسودها التعاون | أجواء تنافسية تهدف إلى تحقيق الفوز أو الخسارة |
| **المشاركة** | المشاركة فيها على جميع الطلبة دون استثناء | تركز على انتقاء الطلبة المتميزين فقط |
| **الفردية/الجماعية** | تركز على التعاون والعمل الجماعي وتنوع الأدوار | تركز على الأداء الفردي وتحقيق الفوز |
| **الأنشطة** | أنشطة متنوعة وموزعة على محطات تعليمية مختلفة | أنشطة موحدة وموجهة لتحقيق النصر |
| **البيئة التعليمية** | تفاعلية — تعليمية — آمنة — ممتعة | تنافسية — حماسية — تركز على الأداء والنتائج |

تُعد المهرجانات الرياضية التعليمية نموذجًا تربويًا حديثًا يُركز على تطوير المهارات وتنمية الجوانب الحركية والاجتماعية لجميع الطلبة، دون الاقتصار على المتميزين منهم. فهي تتيح مشاركة شاملة في أجواء يسودها التفاعل والتعاون والمتعة، بعكس المنافسات التقليدية التي تسعى غالبًا إلى انتقاء الأفضل وتحقيق الفوز ضمن إطار تنافسي صارم.

تتمثل أبرز خصائص المهرجانات التعليمية في أنها تُنفذ عبر محطات تعليمية متنوعة، بحيث يشارك كل طالب في نشاط حركي معين ضمن مجموعته، ثم يتنقل إلى النشاط التالي، مما يُسهم في ترسيخ المهارة من خلال التكرار، والتعاون، والمشاركة النشطة. كما توفر هذه الأنشطة بيئة تعليمية آمنة ومشجعة تراعي الفروق الفردية بين الطلبة وتُعزز ثقتهم بأنفسهم.

أما المنافسات الرياضية التقليدية، فتركّز على تحقيق النتائج والفوز، وتتم في أغلب الأحيان بين أفراد ذوي كفاءة عالية، وهو ما قد يُقلل من فرص المشاركة الفعلية لباقي الطلبة. كما أن طبيعتها التنافسية قد تولّد ضغطًا نفسيًا على بعض المشاركين، بخلاف المهرجانات التعليمية التي تهدف إلى إشراك الطالب في العملية التعليمية بأسلوب ممتع وغير ضاغط.

إن هذا الفارق الجوهري بين النمطين يُبرز أهمية المهرجانات التعليمية في دعم توجهات التعليم الحديثة التي تُعلي من شأن المشاركة والتنوع والدمج، بما يتوافق مع فلسفة التعليم في سلطنة عُمان، ويُعزز من فاعلية دروس مادة الرياضة المدرسية كأداة تعليمية وتربوية متكاملة.

## 5/4شروط تنفيذ المهرجانات الرياضية التعليمية:

### أولاً: الارتباط بالمنهج الدراسي:

يعتمد تنفيذ المهرجانات الرياضية التعليمية على مبدأ التكامل مع محتوى المنهج الدراسي لمادة الرياضة المدرسية، حيث يُعد المهرجان امتدادًا تطبيقيًا عمليًا للدرس وليس نشاطًا خارجًا عنه. ومن هذا المنطلق، يلتزم المعلم بتحديد أهداف المهرجان في ضوء ما ورد في الوحدة الدراسية، ويضمن أن الأنشطة المقدمة تعزز المفاهيم والمهارات

التي يتعلمها الطالب في المقرر. هذا التكامل يُسهم في توظيف المحتوى الدراسي داخل بيئة محفزة، مما يعزز من فاعلية التعلم ويُرسّخ المعرفة لدى الطلبة.

**ثانياً: تنفيذ الأنشطة من خلال المحطات التعليمية:**

ترتكز المهرجانات على استراتيجية "المحطات التعليمية"، وهي أسلوب تنظيمي يُوزّع فيه الطلبة إلى مجموعات تعمل في محطات متزامنة تحتوي كل منها نشاطًا تعليميًا محددًا. وتُعد هذه الطريقة مثالية لتنويع الأنشطة، وتنمية المهارات من خلال التكرار والممارسة دون ملل، كما تُراعي الفروق الفردية وتتيح لكل طالب فرصًا متساوية في التعلم. كما أن تنقل المجموعات وفق جدول زمني منظم يساهم في تحقيق الانضباط والتسلسل المنطقي في تنفيذ الأنشطة.

**ثالثاً: توزيع المهام بدقة:**

لضمان نجاح تنفيذ المهرجان، يتطلب الأمر تخطيطًا مسبقًا لتحديد أدوار جميع المشاركين. يقوم المعلم بتوزيع المهام بين الطلبة ومقدمي الدعم، مع تحديد مسؤوليات كل فرد بوضوح، مثل: قائد المجموعة، منسق الزمن، منظم الأدوات، أو مساعد المعلم. هذا التنظيم يُنمّي لدى الطلبة مهارات القيادة والعمل التشاركي، كما يُعزز من جاهزية المهرجان وسلاسة تنفيذه.

**رابعاً: اختيار المكان المناسب:**

تُعد البيئة المكانية من العوامل الحاسمة في نجاح المهرجان؛ لذا يُراعى اختيار مساحة مناسبة وآمنة في المدرسة سواء كانت صالة رياضية أو ساحة خارجية. يجب أن تكون المساحة كافية لتوزيع المحطات دون ازدحام، وأن تسمح بحرية الحركة والتنقل بين المحطات، بما يُضمن سلامة الطلبة وجودة تنفيذ الأنشطة.

**خامساً: تحديد الزمن المناسب للتنفيذ:**

يُعد تحديد الزمن أحد الجوانب التنظيمية الأساسية لتنفيذ المهرجان الرياضي التعليمي، حيث يُخصص له وقت يتراوح بين (30 إلى 60) دقيقة، تُوزّع خلاله الأنشطة بطريقة مدروسة تتيح للطلبة ممارسة كل نشاط في قسم من أقسام المهرجان لمدة تتراوح بين (5 إلى 7) دقائق، ويُراعى في التخطيط الزمني تحقيق التوازن بين المحطات المختلفة، بما يتناسب مع عدد المشاركين وطبيعة المهارات المستهدفة. كما يُسهم هذا التنظيم الزمني في ضمان انسيابية التنفيذ، وتعزيز فعالية المشاركة، وتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية المنشودة من المهرجان.

**ثالثاً: تحديد أقسام المهرجان ونوع الأنشطة في كل قسم:**

يُعد تقسيم المهرجان إلى أقسام محددة أحد المرتكزات الأساسية في تنظيم الفعاليات الرياضية التعليمية، حيث يتطلب الأمر تخطيطًا دقيقًا لتحديد عدد الأقسام وفقًا لطبيعة النشاط وعدد المشاركين، مع تخصيص مساحة مناسبة لكل قسم تُمارَس فيه الأنشطة بصورة مستقلة وآمنة. ويُحدد نوع النشاط في كل قسم مسبقًا، بحيث يشمل أنشطة متنوعة تتراوح بين المهارية (كالتصويب أو الجري أو الوثب)، والبدنية (كالتمارين الهوائية أو تدريبات اللياقة)، والترفيهية (كالألعاب الحركية الممتعة)، والتعليمية (مثل الأركان التوعوية أو المحطات المرتبطة بمفاهيم دراسية). ويُراعى عند اختيار نوع النشاط أن يكون مناسبًا للفئة العمرية، ومتنوعًا بما يكفي لتلبية الفروق الفردية وتحقيق التفاعل الإيجابي. كما يُسهم هذا التقسيم في تسهيل عملية إدارة المهرجان، وضبط حركة المجموعات بين المحطات، وتحقيق الاستفادة القصوى من الوقت والموارد، مما يضمن تحقيق الأهداف التربوية والمهارية للمهرجان بصورة متكاملة ومنظمة.

**رابعاً: تقسيم المشاركين إلى مجموعات:**

يُعد تقسيم الطلبة المشاركين إلى مجموعات صغيرة من أبرز التدابير التنظيمية التي تضمن حسن سير المهرجان وفاعلية تنفيذ أنشطته. ويتم هذا التقسيم وفقًا لعدد أقسام المهرجان، بحيث تُشكل كل مجموعة من (4 إلى 8) طلاب كحد مناسب يضمن التفاعل والمشاركة الإيجابية داخل كل محطة. ويُراعى في تشكيل المجموعات أن يكون هناك توازن عددي وتنوع مهاري بين أفرادها، مع تجنب ازدحام المحطة أو نقص التفاعل فيها. يُفضل أن يُسند لكل مجموعة قائد من الطلبة يكون مسؤولًا عن التواصل مع المعلم، وتنظيم حركة مجموعته، والمساعدة في الانتقال السلس بين المحطات. هذا التوزيع يحقق عدة أهداف تربوية، منها: تنمية روح الفريق، وتعزيز القيادة والمسؤولية، وتحفيز التعاون بين الزملاء. كما يُتيح هذا التنظيم للمعلم والمساعدين فرصة المتابعة الدقيقة وتقديم الدعم اللازم لكل مجموعة على حدة، مما يعزز من جودة تنفيذ المهرجان ويجعل البيئة التعليمية أكثر انتظامًا وتحفيزًا.

**خامساً: تحديد اسم لكل مجموعة:**

يُشكّل اختيار اسم لكل مجموعة من المجموعات الطلابية عنصرًا مهمًا في تعزيز الانتماء وروح الفريق خلال فعاليات المهرجان. ويُراعى في اختيار هذه الأسماء أن تكون ذات دلالة تربوية أو وطنية أو ثقافية، مثل أسماء المحافظات العُمانية، أو المواقع التاريخية، أو الرموز المرتبطة بالقيم والأخلاق، أو حتى أسماء الفرق الرياضية المحلية المعروفة لدى الطلبة، بما يُضفي حماسة وتفاعلًا إيجابيًا. هذا الإجراء التنظيمي البسيط له آثار تربوية عميقة؛ إذ يعزز الشعور بالهوية والانتماء، ويُنمّي لدى الطلبة الفخر بمجموعتهم، كما يُسهم في تسهيل عملية المتابعة والتوجيه من قِبل المعلمين أثناء التنقل بين المحطات. ويساعد إطلاق أسماء على المجموعات أيضًا في ضبط جدول التنقل، وتوثيق الأداء، وتوزيع الأدوار أثناء التنفيذ. ويمكن للمعلم إشراك الطلبة في

اختيار الأسماء ضمن حوار جماعي هادف، مما يرسّخ لديهم مهارات اتخاذ القرار والعمل الجماعي ويُضفي طابعًا تشاركيًا على المهرجان.

**سادساً: تنفيذ فعاليات مصاحبة لأنشطة المهرجان:**

ضمن إطار تعزيز الأثر التربوي للمهرجان الرياضي التعليمي، يمكن للمعلم تنفيذ فعاليات مصاحبة تُكمل الطابع التعليمي والوجداني للأنشطة الأساسية. وتتميّز هذه الفعاليات بأنها أنشطة بسيطة، لكنها موجّهة تربويًا، وتُنفذ بالتزامن مع محطات المهرجان دون أن تُعيق سير الأنشطة الرئيسية أو تُسبب ازدحامًا. من بين هذه الفعاليات المقترحة: أنشطة تلوين مرتبطة بموضوع المهرجان (مثل تلوين رسومات عن الصحة أو القيم الرياضية)، أو عروض رياضية مبسطة يُقدّمها بعض الطلبة أمام زملائهم، أو لقاءات إعلامية قصيرة تُدار مع المشاركين لتسليط الضوء على تجربتهم داخل المهرجان. كما يمكن إدماج زاوية للألعاب التراثية تُمارس بشكل حرّ، أو ركن تثقيفي يُعرض فيه محتوى مبسط حول موضوع المهرجان، مثل التغذية أو اللياقة البدنية. تُسهم هذه الفعاليات المصاحبة في تنويع الخبرات المقدمة للطلبة، وتعزيز التفاعل، ودمج الجوانب التعليمية والوجدانية في بيئة حيوية مشوقة. ويُراعى في تنفيذها أن تكون خفيفة، وآمنة، وتُناسب الزمن المتاح والموارد المتوفرة، وأن تُنفذ تحت إشراف تربوي مباشر لضمان تحقيق أهدافها.

**سابعاً: تسجيل نشاط المجموعات وترتيبها:**

يُعد تنظيم حركة المجموعات وتسجيل مشاركاتها عنصرًا أساسيًا في نجاح المهرجان الرياضي التعليمي، حيث يسهم في إحكام السيطرة على مجريات التنفيذ، وضمان انسيابية الانتقال بين محطات المهرجان دون تداخل أو ارتباك. ولهذا، يُنظم المعلم جدولًا دقيقًا يوضح ترتيب المجموعات وأوقات تنقلها بين الأقسام المختلفة، مع تحديد نقطة انطلاق كل مجموعة والمسار الذي ستتبعه حتى تغطي جميع المحطات. كما

يُفضل أن يتم توثيق نشاط كل مجموعة في كل قسم، سواء من خلال أوراق متابعة، أو باستخدام نماذج تقييم مبسطة، أو سجلات يُدون فيها زمن التنفيذ والملاحظات المرتبطة بالأداء أو الالتزام. هذا التوثيق لا يُستخدم فقط لأغراض تقييمية، بل يساعد أيضًا في التأكد من مرور كل مجموعة بجميع المحطات، وضمان التوزيع العادل للوقت والمشاركة. ويُراعى في هذا التنظيم أن تكون الفواصل الزمنية بين تنقل المجموعات واضحة، وأن تُعرض تعليمات الجدول بشكل مرئي في ساحة النشاط أو تُعلن شفهيًا لضمان وعي الطلبة بالتنقلات. ويُفضل تكليف أحد الطلبة في كل مجموعة بمتابعة الالتزام بالترتيب الزمني والتنسيق مع منسق المهرجان أو المعلم المشرف.

**ثامناً: توفير الأدوات والوسائل التعليمية اللازمة:**

يستلزم تنفيذ مهرجان ناجح إعدادًا مبكرًا لجميع الوسائل والأدوات المرتبطة بكل نشاط. ويشمل ذلك الكرات، الحواجز، الأدوات التعليمية، علامات المحطات، وغيرها. يحرص المعلم على تجهيزها مسبقًا وضمان ملاءمتها لأعمار الطلبة ومستوى مهاراتهم. هذا الاستعداد يُجنب التأخير والارتباك ويُسهم في إنجاح التجربة التعليمية.

**تاسعاً: الالتزام بالسلامة والأمن:**

يُعد عنصر السلامة من أولويات تنفيذ المهرجانات الرياضية. لذلك، يُشدد المعلم على قواعد السلامة المهنية، مثل: استخدام الأدوات الآمنة، تحديد مسارات الحركة، مراقبة الأداء، والإسعافات الأولية. كما يُشرف على النشاط عدد كافٍ من المعلمين أو المساعدين لضمان سير المهرجان دون حوادث. هذا الالتزام يُوفر بيئة تعليمية مطمئنة ومحفزة للطلبة.

**عاشراً: ختام المهرجان بمشاركة الجميع**

يُمثل ختام المهرجان الرياضي التعليمي محطة تربوية مهمة تُوجِز مجريات اليوم وتُضفي طابعًا احتفاليًا يُعزز من الأثر الإيجابي للتجربة لدى الطلبة. ويُفضل أن يُنفذ هذا الختام في أجواء جماعية يُشارك فيها جميع الطلبة والمعلمين والمشاركين، بهدف التأكيد على أهمية الجهد الجماعي والانتماء المدرسي. يتضمن الختام عادةً تجمّعًا في ساحة النشاط، حيث تُوجه كلمة شكر وتحفيز لجميع المشاركين، ويُمكن تقديم رموز تشجيعية بسيطة أو شهادات رمزية للمجموعات تقديرًا لمشاركتهم الفاعلة، مع التأكيد على أن الهدف الأساسي هو التعاون والمشاركة وليس التنافس فقط. كما يمكن أن تتخلل هذه الفقرة الختامية عروض قصيرة أو هتافات جماعية تعبّر عن روح الفريق والانضباط، مما يُرسخ المعاني التربوية التي استُهدفت خلال تنفيذ المهرجان. ويمثل هذا الختام فرصة لتوثيق المهرجان من خلال التقاط صور جماعية أو تسجيل مقاطع فيديو قصيرة، تُستخدم لاحقًا في التقارير أو في الأنشطة المدرسية الأخرى. إن مشاركة الجميع في هذه اللحظة الختامية تعزز شعور الطلبة بالإنجاز، وتغرس في نفوسهم مشاعر الفرح والانتماء، وتدفعهم إلى التفاعل الإيجابي في المهرجانات اللاحقة.

**الحادي عشر: التقييم والتوثيق:**

بعد انتهاء المهرجان، يُجري المعلم عملية تقييم شاملة لمدى تحقيق الأهداف التربوية والمهارية. يتم ذلك من خلال الملاحظة المباشرة، استبيانات الطلبة، أو التعليق الشفهي. كما يُوثق المهرجان بالصور أو مقاطع الفيديو والتقارير الكتابية، مما يُثري ملف المعلم ويُتيح الاستفادة من التجربة في المستقبل. التوثيق يُعد دليلاً ملموسًا على فاعلية النشاط وجدواه التعليمية.

### 6/4الفروق الفردية بين الطلبة في المهرجانات الرياضية التعليمية

تُعد مراعاة الفروق الفردية من الركائز الأساسية في التخطيط والتنفيذ التربوي الناجح، وخاصة في برامج المهرجانات الرياضية التعليمية التي تستهدف إشراك جميع الطلبة على اختلاف قدراتهم وميولهم. إذ إن الفروق بين الطلبة لا تقتصر فقط على الأداء البدني، بل تشمل جوانب معرفية، مهارية، وجدانية، واجتماعية، مما يستدعي من المعلم والقائمين على تنظيم المهرجان بناء بيئة رياضية تعليمية مرنة وتفاعلية تستوعب هذا التنوع وتُحوله إلى طاقة إيجابية محفزة للتعلم والمشاركة.

وفي هذا السياق، يتم تصميم الأنشطة داخل المحطات التعليمية المختلفة بطريقة تتيح للطلبة فرصًا متكافئة للمشاركة، من خلال تنويع مستويات الأداء المطلوب، وتوفير البدائل المناسبة لكل فئة، كأن تُقسم المحطة إلى مهام متدرجة الصعوبة، أو تُخصَّص أدوار مساندة للطلبة الأقل قدرة، مثل التنظيم أو التشجيع أو التوثيق، بما يُسهم في إشراك الجميع دون إقصاء.

كما يُراعى في تنظيم المهرجان التربوي أن يكون التقييم مرنًا وغير تنافسي بحت، وأن يعتمد على معايير التقدم الشخصي وبذل الجهد، وليس فقط على التفوق المهاري، الأمر الذي يُعزز الثقة بالنفس ويمنح جميع الطلبة شعورًا بالإنجاز.

ومن الجوانب المهمة كذلك أن يتيح المهرجان لكل طالب وتيرة تعلمه الخاصة، من خلال التكرار المسموح، أو عدد المحاولات، أو تقليل زمن النشاط، أو زيادة دعمه، مما يُمكّن كل فرد من إظهار قدراته في مناخ آمن ومحفّز.

ختامًا، إن مراعاة الفروق الفردية في المهرجانات الرياضية التعليمية لا تقتصر على التطبيق، بل هي فلسفة تربوية أصيلة يجب أن تنعكس في التخطيط، والتنفيذ،

والتقويم، لتضمن تحقيق العدالة التعليمية، والدمج الفعّال، وتحفيز الطلبة نحو التميز والنمو المتوازن في جميع المجالات.

## 7/4 تنمية المهارات الحياتية في المهرجانات الرياضية التعليمية في ضوء الإطار الوطني العُماني لمهارات المستقبل

تُعدّ المهرجانات الرياضية التعليمية من البيئات الغنية التي تُسهم بشكل فعّال في تنمية المهارات الحياتية لدى الطلبة، بما يتماشى مع ما ورد في الإطار الوطني العُماني لمهارات المستقبل، والذي يؤكد على ضرورة غرس المهارات التطبيقية في بيئات التعلم الواقعية. ومن أبرز هذه المهارات: التواصل الفعّال، التعاون والعمل الجماعي، القيادة، التفكير النقدي، حل المشكلات، اتخاذ القرار، المرونة، والمبادرة. ففي أثناء تنظيم المهرجان، يُتاح للطلبة فرص متكررة للتفاعل داخل فرق العمل، حيث يتعلّمون مهارات التواصل الشفهي الواضح عند تبادل التعليمات أو تقديم عرض مبسط أمام الجمهور، كما يُمارسون مهارة التعاون من خلال تقسيم الأدوار بينهم في التنقل بين المحطات التعليمية وتنظيم الوقت. ويُلاحظ تطور مهارات القيادة حين يتولى أحد الطلبة دور تنسيق الفريق أو اتخاذ قرارات ميدانية سريعة عند حدوث مشكلة، مثل تأخر الدور أو غياب أحد الأعضاء. كذلك، يواجه الطلبة مواقف واقعية تُنمّي لديهم القدرة على التفكير النقدي، كتحليل أسباب عدم نجاح أداء فريقهم في محطة معينة، أو اقتراح حلول بديلة لتحسين الأداء في المحطة التالية. أما مهارة التفاوض والمرونة فتظهر حينما يتعامل الطلبة مع مجموعات أخرى ويتبادلون الأدوار أو الأدوات، ما يعزز لديهم قيم الاحترام والقدرة على التكيّف مع المواقف الطارئة.

ولا يقتصر دور المهرجان على إكساب المهارات من خلال الأنشطة البدنية فقط، بل يمتد إلى الأركان المصاحبة مثل ركن التوعية الصحية أو ركن القيم، والتي تُفعّل مهارات المبادرة والوعي الذاتي والاجتماعي، من خلال تحفيز الطلبة على التعبير

عن أفكارهم ومشاعرهم وتقدير أهمية الصحة أو السلوك الأخلاقي في البيئة المدرسية. وبهذا، فإن تصميم المهرجان الرياضي التعليمي بصورة تكاملية يُعد فرصة مثالية لتعزيز هذه المهارات الحياتية بصورة غير مباشرة، ولكنها مؤثرة، مما يُسهم في إعداد جيل قادر على التكيّف مع تحديات الحياة، والعمل بروح الفريق، والمبادرة في المواقف المتنوعة داخل المدرسة وخارجها، بما ينسجم مع رؤية عمان 2040 وتوجهاتها في بناء إنسان مزوّد بمهارات المستقبل.

## 8/4 الأدوار التربوية والتنظيمية في تنفيذ المهرجانات الرياضية التعليمية

### أولاً: دور المعلم في تفعيل المهرجان الرياضي التعليمي

لا يقتصر دور المعلم في المهرجان الرياضي التعليمي على تنفيذ الأنشطة داخل الحصة فقط، بل يمتد ليشمل مجموعة من الأدوار التربوية والتنظيمية التي تعكس كفاءته كعنصر فاعل في تحويل المهرجان إلى تجربة تعليمية شاملة ومُلهمة. وتتوزع أدوار المعلم في هذا السياق على النحو الآتي:

### ثانياً: المعلم بوصفه مصممًا تربويًا

يُعدّ المعلم في المهرجانات الرياضية التعليمية أكثر من مجرد منفّذ للأنشطة؛ فهو يشغل دورًا محوريًا بصفته مصممًا تربويًا يخطط ويبتكر ويضبط كل تفاصيله بما يخدم الأهداف التعليمية والاحتياجات النمائية للطلبة. يبدأ هذا الدور من مرحلة اختيار الأنشطة، حيث يُراعي المعلم الفروق الفردية بين الطلبة، فينتقي المهارات والتمارين التي تتناسب مع مستوياتهم البدنية والمهارية، ومع المرحلة العمرية لكل فئة طلابية، بحيث تكون الأنشطة ممتعة وآمنة وتحقق أقصى قدر من التفاعل والمشاركة.

ولضمان التماسك التربوي، يعمل المعلم المصمم على مواءمة الأنشطة مع أهداف الدرس أو المنهج، مما يعزز من تكامل الخبرات التعليمية داخل المهرجان

وخارجه، ويضمن أن كل نشاط يُنفّذ لا يخرج عن المسار التعليمي المخطط له. فمثلاً، إذا كان هدف المنهج هو تنمية مهارات التعاون والعمل الجماعي، فإن المعلم يُدرج في تصميمه أنشطة جماعية تُحفّز على التفاعل والمشاركة الإيجابية.

إن هذا الدور التصميمي يتطلب من المعلم فهمًا عميقًا لمبادئ بناء الخبرات التعليمية، وقدرة على الربط بين الأهداف والمحتوى والوسائل والتقويم، مما يجعل من المهرجان فرصة تعليمية متكاملة، لا مجرد فعالية ترفيهية.

كما يُولي المعلم المصمم اهتمامًا خاصًا بـ مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة، ويحرص على دمج مختلف أنماط التعلم من خلال تنويع المحطات التعليمية (حركية – تعاونية – تنافسية – ترفيهية)، بما يُراعي التباين في الأساليب الإدراكية والانفعالية بين الطلاب، ويخلق بيئة شاملة تعزز الشعور بالإنجاز والانتماء لدى الجميع.

ومن خلال هذا الدور المتكامل، يصبح المعلم عنصرًا فاعلًا في بناء تجربة تعليمية ثرية وشاملة، قائمة على التخطيط الواعي والتصميم التربوي المدروس.

**ثالثاً: المعلم بوصفه منظمًا ميدانيًا**

يلعب المعلم دورًا حيويًا في نجاح تنفيذ المهرجانات الرياضية التعليمية من خلال توليه مسؤولية التنظيم الميداني، ليصبح بمثابة مهندس التنفيذ العملي الذي يضمن انسيابية الحدث وتحقيق أهدافه التربوية في بيئة آمنة ومنظمة. ففي هذا الدور، يقوم المعلم أولًا بـ توزيع المحطات والمسارات داخل البيئة المدرسية بأسلوب مدروس يراعي عوامل السلامة، وسهولة الحركة، وتوازن توزيع الطلبة في أرجاء الميدان، ما يُسهم في الحد من التكدس والفوضى أثناء التنقل بين المحطات.

كما يتولى المعلم مسؤولية تهيئة الأدوات والتجهيزات الخاصة بكل محطة مسبقًا، والتأكد من جاهزيتها بما يتناسب مع طبيعة المهارة المطلوبة في كل نشاط، وذلك

لضمان سير الفعالية دون انقطاعات أو تأخير. ويُعدّ هذا الإعداد المسبق أحد أعمدة النجاح الميداني للمهرجان، حيث يمنح المعلم فرصة للتركيز على التوجيه والتقويم بدلًا من الانشغال بالجوانب التشغيلية أثناء التنفيذ.

إلى جانب ذلك، يقوم المعلم بـ تنظيم الفرق الطلابية وتوزيع الأدوار داخل كل مجموعة، حيث يُحدّد لكل مجموعة قائدًا ومنسقًا ومراقبًا، مما يُعزز روح العمل الجماعي، ويُنمّي لدى الطلبة مهارات القيادة والتعاون وتحمل المسؤولية. وبفضل هذا التنظيم، يشعر كل طالب بأنه جزء فاعل من الحدث، مما يزيد من دافعيته للمشاركة والانخراط الإيجابي في الأنشطة.

إن هذا الدور التنظيمي لا يقتصر على الجانب اللوجستي، بل يُعدّ امتدادًا للدور التربوي الذي يسعى لبناء بيئة تعليمية قائمة على النظام والانضباط والفعالية، مما يعكس احترافية المعلم وقدرته على تحويل الساحة المدرسية إلى مساحة تعلم نابضة بالحياة.

**رابعاً: المعلم بوصفه قائدًا تحفيزيًا**

في أجواء المهرجان الرياضي التعليمي، لا يقتصر دور المعلم على إدارة النشاط وتنظيمه فحسب، بل يتجلى في أبهى صوره التربوية من خلال تحوله إلى قائد تحفيزي يُشعل شرارة الحماسة والدافعية في نفوس الطلبة. فالمعلم هنا يصبح مصدرًا للطاقة الإيجابية، يُحفّز الطلاب بكلماته ولغته الجسدية وتفاعله المستمر، مما ينعكس مباشرة على مستوى تفاعلهم ومشاركتهم.

يقوم المعلم بالتشجيع اللفظي والمعنوي أثناء تنفيذ الأنشطة، ويحرص على إشاعة أجواء من المرح والتنافس الشريف، مما يُشعر الطالب بقيمة ما يقدّمه، بغض النظر عن مستواه أو قدراته. كما يسهم في تعزيز روح الفريق والعمل الجماعي من خلال

الإشادة بالتعاون بين الطلاب، وتشجيعهم على مساندة بعضهم البعض لتحقيق أهداف المحطة أو الفعالية.

ولا يغفل المعلم في هذا الدور عن تقدير الجهود الفردية والجماعية، سواء عبر كلمات الدعم المباشرة، أو بتقديم رموز بسيطة تحمل أثرًا عميقًا في النفس مثل الجوائز الرمزية أو الشهادات التحفيزية، والتي تُعدّ بمثابة وسام تقدير يُعزز ثقة الطالب بنفسه، ويُحفّزه على الاستمرار في بذل الجهد وتطوير ذاته.

إن هذا الدور التحفيزي يُضفي بُعدًا وجدانيًا على المهرجان، ويُحوّل التجربة التعليمية إلى تجربة إنسانية محفورة في ذاكرة الطالب، تدفعه لمزيد من المشاركة، وتُسهم في بناء علاقات إيجابية بينه وبين المعلم وزملائه، وهي غاية تربوية سامية في حد ذاتها.

**خامساً: المعلم بوصفه مُقوّمًا تعليميًا ومُوثّقًا تربويًا**

لا تنتهي أدوار المعلم مع انتهاء فعاليات المهرجان الرياضي التعليمي، بل تبدأ مرحلة جديدة لا تقل أهمية، تتمثل في كونه مُقوّمًا تعليميًا ومُوثّقًا تربويًا، حيث يُعيد النظر في كل ما تم تقديمه خلال المهرجان، بغرض تقييم مدى تحقق الأهداف التربوية والمهارية، وتوثيق التجربة كمرجع للتطوير المستقبلي.

في جانب التقويم، يعتمد المعلم على أدوات متنوعة مثل بطاقات تقييم الأداء الفردي والجماعي، وسجلات الأداء، والملاحظات التكوينية، ليقوم برصد أداء الطلبة في كل محطة بدقة وموضوعية. كما يستند إلى تحليل النتائج التربوية والمهارية، من خلال مقارنة الأداء قبل المهرجان وبعده، وتحديد نقاط التحسن ومواطن الضعف. هذا التحليل لا يخدم فقط الطالب، بل يمكّن المعلم من مراجعة تصميم المهرجان وتطوير آلياته بشكل مستمر.

أما في جانب التوثيق التربوي، فإن المعلم يُشرف على جمع الأدلة التي تُعبر عن إنجازات المهرجان، مثل الصور، مقاطع الفيديو، تقارير الأداء، والشهادات، ويُحفظ ذلك كله ضمن ملفات إنجاز الطلاب أو تقارير شاملة للصف أو المدرسة. هذه الوثائق لا تُستخدم فقط لعرض الإنجازات أمام أولياء الأمور أو المشرفين التربويين، بل تُعد مرجعًا مهمًا لتخطيط المهرجانات القادمة وتحسين جودة التنفيذ.

إن هذا الدور يرسّخ قيمة التقييم القائم على الأدلة، ويُعزز من ثقافة التطوير المستمر لدى المعلم، ويُسهم في تحويل الفعالية الرياضية من حدث عابر إلى تجربة تعليمية موثقة ومستمرة الأثر.

**سادساً: المعلم بصفته داعمًا نفسيًا واجتماعيًا**

يلعب المعلم خلال المهرجان الرياضي التعليمي دورًا محوريًا في دعم الطلبة نفسيًا واجتماعيًا، من خلال توفير بيئة تعليمية آمنة ومحفزة تعزز من ثقة الطالب بنفسه وتشجعه على المشاركة دون خوف أو تردد. يُولي المعلم اهتمامًا خاصًا بالطلبة الخجولين أو أولئك الذين يُظهرون ضعفًا في الأداء البدني أو المهاري، فيحرص على مراعاة مشاعرهم، وتقديم الدعم الإيجابي المناسب لهم، دون إظهارهم بمظهر العاجز أو المقصر. كما يُشجع المعلم جميع الطلبة على المشاركة بغض النظر عن مستواهم، مُعززًا بذلك الشعور بالانتماء والتقدير داخل الجماعة الصفية.

ويتجلى هذا الدور بشكل واضح عند تعامله مع حالات الإحباط التي قد تظهر لدى بعض الطلبة نتيجة مقارنة أنفسهم بزملائهم، أو عند حدوث خلافات داخل المجموعات أثناء تنفيذ الأنشطة. في هذه المواقف، يُظهر المعلم قدرًا عاليًا من الحكمة في إدارة المواقف الانفعالية، ويحرص على تعزيز التفاهم والتسامح وروح الفريق. لا يقتصر دور المعلم هنا على التوجيه فقط، بل يتعداه إلى تشكيل بيئة تفاعلية قائمة

على التقدير والتشجيع، تُسهم في بناء علاقات صحية بين الطلبة، وتُعزز من مهاراتهم الاجتماعية والانفعالية، مما ينعكس إيجابًا على جودة مشاركتهم وتفاعلهم خلال المهرجان.

**سابعاً: المعلم بصفته مُيَسِّرًا للتعلُّم الذاتي**

يؤدي المعلم دورًا حيويًا في دعم استقلالية المتعلّم وتعزيز مهارات التعلُّم الذاتي، من خلال إتاحة الفرص للطلبة لاكتشاف قدراتهم الشخصية خلال فعاليات المهرجان الرياضي التعليمي. لا يُقدّم المعلم المعرفة أو المهارة جاهزة، بل يُوجّه الطلبة نحو التفكير، المحاولة، والتقييم الذاتي.

يتجلى هذا الدور من خلال ترك مساحة آمنة للمحاولة والخطأ أثناء أداء الأنشطة، دون التسرع في تقديم التصحيح، بل يُشجّع الطالب على اكتشاف الخطأ بنفسه. كما يستخدم المعلم أسئلة مفتوحة ومحفزة للتفكير الذاتي، مثل: "ما الذي يمكنك تحسينه في أدائك؟" أو "كيف شعرت أثناء تنفيذ المهارة؟"، مما يفتح المجال أمام الطلبة لتحليل تجاربهم بوعي.

إضافة إلى ذلك، يُفعّل المعلم أدوات التقييم الذاتي مثل دفاتر الملاحظات الشخصية أو بطاقات التقييم الفردي، ليُدرّب الطلاب على مراقبة تقدمهم وتحمّل مسؤولية تعلّمهم.

**ثامناً: المعلم بصفته مُبتكرًا تربويًا**

في إطار سعيه للتجديد والتطوير، يضطلع المعلم بدور "المبتكر التربوي"، حيث لا يكتفي بتكرار أنماط المهرجانات والأنشطة التقليدية، بل يُضفي على تجربته التعليمية طابعًا إبداعيًا يواكب متغيرات العصر ويُلبي احتياجات الطلبة المتنوعة.

يتجلى هذا الدور في قدرة المعلم على تصميم محطات تعليمية مبتكرة تتضمن أنشطة تفاعلية جذابة، تُراعي تنوع أنماط التعلم وتُحفّز التفكير والتحدي لدى الطلاب. كما يبتكر أساليب جديدة في توثيق الفعاليات، من خلال دمج تقنيات حديثة مثل الواقع المعزز، الفيديو التفاعلي، أو أدوات الذكاء الاصطناعي في رصد الأداء، مما يُضيف بعدًا تقنيًا متقدمًا للعملية التعليمية.

وعلى صعيد التقييم، يبدع المعلم في استخدام وسائل غير تقليدية لجعل عملية التقويم ممتعة ومحفزة، كتصميم ألعاب تقييمية، أو تخصيص تحديات جماعية تكشف عن مستوى إتقان المهارات بطريقة مرحة ومؤثرة.

**تاسعاً: المعلم بصفته مرشدًا للقيم ومُعززًا للهوية الرياضية**

لا يقتصر دور المعلم في المهرجانات الرياضية التعليمية على تدريب الطلبة وتوجيههم في أداء المهارات الحركية، بل يمتد ليشمل غرس القيم التربوية والسلوكية المرتبطة بالروح الرياضية والانتماء الوطني. فهو يُعدّ قدوة حية في السلوك والتعامل، ويُسهم من خلال حضوره المهني في بناء شخصية الطالب المتوازنة بدنيًا وخلقيًا.

يتجلى هذا الدور في تعزيز مفاهيم الاحترام والتسامح أثناء المنافسات، من خلال التشجيع على اللعب النظيف وتقبّل الفوز والخسارة بروح رياضية. كما يعزز المعلم قيم التعاون والانضباط داخل الفرق الطلابية، عبر توزيع الأدوار بوضوح ومتابعة التزام الطلبة بتعليمات المحطات المختلفة. ومن خلال توجيهاته، ينمّي لدى الطلبة حس المسؤولية والانتماء، حيث يُشجعهم على الحفاظ على أدوات النشاط، والمشاركة في الإعداد والتنظيم بروح الفريق الواحد. ولا يكتفي بذلك، بل يربط المعلم الأنشطة بالقيم الوطنية العليا مثل الولاء، والمثابرة، والجدية في الأداء، مما يُسهم في ترسيخ الهوية الرياضية العُمانية لدى الطلبة.

**عاشراً: المعلم بصفته محللًا تربويًا للبيانات الميدانية**

لا تنتهي أدوار المعلم بانتهاء فعاليات المهرجان الرياضي التعليمي، بل تبدأ مرحلة جديدة وحيوية تُجسّد دوره كمحلل تربوي للبيانات الميدانية. ففي هذه المرحلة، يتعامل المعلم مع كل معلومة تم جمعها خلال مراحل التنفيذ – سواء كانت رقمًا، أو ملاحظة، أو ردًا من استبانة – على أنها أداة لفهم أعمق وأدق للعملية التعليمية، وليس مجرد تسجيل توثيقي.

يتجلى هذا الدور من خلال تحليل سجلات الأداء الفردي والجماعي للطلبة، بهدف رصد التقدم المحقق، واكتشاف الفروق بين مستويات الأداء قبل المهرجان وبعده. كما يقوم المعلم بقراءة نتائج الاستبانات وتحليلها، لاستخلاص مؤشرات تُعبر عن رضا الطلبة، ومدى دافعيتهم، وشعورهم بالانتماء، والمشاركة. كذلك يُجري المعلم مقارنة منهجية بين المحطات التعليمية المختلفة، لمعرفة أكثرها فاعلية أو جاذبية للطلبة، واستكشاف أوجه القصور إن وُجدت. كما يُسهم في رصد نقاط القوة والضعف سواء في التنظيم أو التفاعل الطلابي أو تطبيق المهارات، ليُعدّ في ضوء ذلك مقترحات تطويرية علمية قابلة للتطبيق في المهرجانات القادمة.

**الحادي عشر: المعلم بصفته مقدّمًا للتغذية الراجعة وداعمًا لتعلّم الطلبة أثناء المهرجان**

تُعد التغذية الراجعة أحد العناصر الأساسية لإنجاح المهرجانات الرياضية التعليمية، حيث تُسهم بفاعلية في تطوير أداء الطلبة وتعزيز تعلمهم، من خلال تقديم معلومات بنّاءة تساعدهم على إدراك نقاط القوة وتحسين جوانب الضعف. ويقع على عاتق معلم الرياضة المدرسية دور مباشر في تقديم تغذية راجعة فعّالة أثناء تنفيذ الأنشطة وبعد انتهائها، بما يتماشى مع أهداف المهرجان وروح التنافس الإيجابي.

وتتنوع أشكال التغذية الراجعة التي يمكن للمعلم توظيفها إلى:

1. **تغذية راجعة فورية (لحظية)**: تُقدَّم أثناء أداء الطالب للنشاط بهدف تصحيح المسار وتعزيز المهارة في الوقت نفسه، مثل تعديل وضع الجسم أثناء الجري أو التصويب.
2. **تغذية راجعة متأخرة**: تُقدَّم بعد انتهاء الأداء، وتتسم بالشمولية لتحليل نقاط القوة ومواطن التحسين، وغالبًا ما تُستخدم في الجلسات الختامية أو أنشطة التقويم اللاحق.
3. **تغذية راجعة شفهية**: تشمل التوجيهات اللفظية المباشرة التي تُوجَّه إلى الطالب، سواء بشكل فردي أو جماعي، وتُعد الأكثر استخدامًا في البيئات التربوية الميدانية.
4. **تغذية راجعة كتابية**: تُوظف أحيانًا من خلال بطاقات التقييم الذاتي أو التعليقات المكتوبة من قِبل المعلم.
5. **تغذية راجعة من الأقران**: يمكن تشجيع الطلبة على تبادل الملاحظات البنّاءة داخل مجموعاتهم، مما يعزز مهارات التواصل الرياضي والعمل الجماعي.

ويلعب المعلم دورًا محوريًا في تصميم لحظات التغذية الراجعة بدقة، مع مراعاة التوازن بين التصحيح والتحفيز، وتقديم ملاحظات واضحة ومحددة تُركّز على السلوك والأداء المهاري. كما يُشجّع المعلم الطلبة على التأمل في أدائهم الذاتي من خلال طرح أسئلة مفتوحة تُثير التفكير النقدي وتُعزّز الدافعية نحو التطوير المستمر.

**9/4 دور المعلم ومشرف الأمن والسلامة وأخصائي الصحة المدرسية في تنفيذ خطة الطوارئ أثناء المهرجانات الرياضية التعليمية:**

نظرًا لطبيعة تنفيذ المهرجانات الرياضية التعليمية في الساحات والملاعب المفتوحة، فإن ضمان الأمن والسلامة يُعد من الأولويات التربوية والتنظيمية التي لا يمكن التغافل عنها. فهذه الفعاليات تستقطب أعدادًا كبيرة من الطلبة وتُنفذ في بيئات ميدانية تتطلب استعدادًا مُسبقًا لمواجهة أي طارئ، بما يضمن حماية المشاركين وسلامة ممتلكات المدرسة.

وتتمثل خطة الطوارئ والسلامة في تحديد الإجراءات الوقائية والاحترازية التي يجب اتباعها قبل وأثناء وبعد تنفيذ المهرجان، على أن يتم إعدادها بإشراف مباشر من مشرف الأمن والسلامة المدرسية، وبالتنسيق مع معلم الرياضة المدرسية. حيث يقوم معلم الرياضة المدرسية برفع مخطط برنامج المهرجان الرياضي لمشرف الأمن والسلامة لمراجعته والموافقة عليه، إضافة إلى إبلاغ أخصائي الصحة المدرسية بموعد تنفيذ المهرجان لضمان الجاهزية الصحية.

ويتولى أخصائي الصحة المدرسية مهمة التأكد من جاهزية أدوات الإسعافات الأولية، وتقديم الدعم الطبي الفوري عند الحاجة، إلى جانب مراقبة الحالة الصحية العامة للطلبة أثناء تنفيذ الأنشطة، مما يعزز من الوقاية والسلامة الصحية خلال المهرجان.

**وتشمل الإجراءات الأساسية للخطة ما يلي:**

1. تحديد مخارج الطوارئ والتأكد من وضوحها للطلبة والعاملين.
2. تنظيم مسارات الحركة داخل الساحة، ووضع إشارات واضحة لتوجيه المجموعات.

3. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة الرياضية وخلوها من الأعطال أو الحواف الحادة.
4. توفير حقيبة إسعافات أولية في موقع الحدث، وتعيين شخص مدرب مسؤول عن التعامل مع الحالات الطارئة.
5. توعية الطلبة مسبقًا بالإجراءات الواجب اتباعها في حال وقوع طارئ، مثل الإخلاء المنظم أو التجمع في نقطة محددة.
6. رصد سلوك الطلاب وتفاعلهم أثناء الأنشطة، والتدخل الفوري في حال ظهور أي سلوك غير آمن.

أما فيما يخص الإشراف على المحطات التعليمية، فيقوم معلم الرياضة المدرسية بتوزيع المهام بين قادة المجموعات من الطلبة، بحيث يكون لكل قائد مسؤولية محددة ضمن مجموعته.

ويُفضل أن تُوثق هذه الإجراءات في خطة مكتوبة تُجرب مسبقًا، ويتم التدريب عليها ضمن المدرسة، مع تفعيل خريطة الطوارئ ونقاط التجمع بوضوح على الأرض.

إن هذا التكامل في الأدوار بين معلم الرياضة، ومشرف الأمن والسلامة، وأخصائي الصحة المدرسية ينعكس إيجابًا على جودة تنفيذ المهرجان، ويُعزز من ثقافة الوعي الوقائي لدى الطلبة، بما يُعزز من بيئة مدرسية آمنة ومحفّزة تُراعي سلامة الطلبة وتدعم جودة العملية التعليمية.

**دور الطالب في المهرجان الرياضي التعليمي**

يُعد الطالب محور العملية التعليمية وركيزتها الأساسية، ولا يمكن لأي فعالية تربوية أن تحقق أهدافها دون إشراكه بفاعلية. وفي سياق المهرجانات الرياضية التعليمية، لا يقتصر دور الطالب على كونه مشاركًا في الأنشطة فحسب، بل يتجاوز

ذلك ليُصبح مساهمًا رئيسًا في التخطيط والتنظيم والتنفيذ، بما يعزز من شعوره بالمسؤولية والانتماء، ويفتح أمامه آفاقًا لتطوير شخصيته ومهاراته، **ويلعب الطالب أدوارًا متعددة تتجلى في**:

1. الالتزام بالتعليمات والضوابط التنظيمية التي يضعها المعلم أو فريق التنظيم، مما يُسهم في إنجاح الفعالية وضمان سلامة جميع المشاركين.
2. المشاركة الفعالة في الأنشطة البدنية المختلفة، وفق قدراته وميوله، بما يُعزز ثقته بنفسه، ويُنمّي لياقته البدنية ومهاراته الحركية.
3. التعاون مع زملائه داخل مجموعته، واحترام توزيع الأدوار والمسؤوليات، مما يُرسّخ قيم العمل الجماعي والانضباط.
4. إظهار القيم الرياضية الرفيعة مثل التسامح، والاحترام المتبادل، وتقبّل الفوز والخسارة، والتي تُعد من أهم الأهداف الوجدانية للمهرجانات الرياضية.
5. تقديم أفكار أو مقترحات إبداعية تُسهم في تحسين جودة المهرجان، سواء من حيث الأنشطة أو التنظيم، مما يُشجع على الابتكار والتفكير الناقد.
6. تقييم تجربته الشخصية بعد المهرجان، من خلال المشاركة في الاستبانات أو التعبير الشفهي، واستخلاص ما اكتسبه من مهارات ومعارف وقيم.

وبهذا الدور النشط، يتحوّل الطالب إلى شريك حقيقي في العملية التعليمية، ويتعلم من خلال التجربة المباشرة، ما يجعل المهرجان الرياضي أكثر من مجرد فعالية ترفيهية، بل تجربة تربوية متكاملة تعزّز النمو الشامل للطالب بدنيًا، واجتماعيًا، ووجدانيًا.

## دور المجموعة الواحدة في المهرجان الرياضي التعليمي

تمثّل المجموعة الوحدة الأساسية للتعلّم التعاوني داخل المهرجانات الرياضية التعليمية، حيث تُنظم الأنشطة ضمن محطات متتابعة، ويُنجز الطلبة المهام المقررة بروح الفريق والعمل الجماعي. ويُعد العمل الجماعي داخل كل مجموعة من أهم مداخل تعزيز مهارات التواصل الاجتماعي والانضباط الذاتي، فضلًا عن تنمية روح القيادة والمسؤولية لدى الأفراد، **وتؤدي المجموعة أدوارًا تكاملية تتمثل في**:

1. تنظيم الأداء داخل المحطة التعليمية وفق الوقت المحدد، مما يُسهم في انسيابية تنفيذ الأنشطة وتحقيق أهداف كل محطة دون تأخير أو عشوائية.
2. توزيع الأدوار داخل المجموعة بشكل عادل بين الطلبة، بما يضمن مشاركة الجميع في مهام مختلفة (مثل القائد، المساعد، المنسق، المراقب)، ويُعزز من روح العدالة وتقدير المسؤولية.
3. تحفيز أعضاء المجموعة بعضهم البعض، وتشجيع زملائهم، خصوصًا ذوي الأداء المتردد أو الخجولين، بما يُعزز من الروح الإيجابية والانتماء للمجموعة.
4. الالتزام بتعليمات المعلم أو المشرف أثناء التنقل بين المحطات، وتقديم أداء منسجم ومنضبط يعكس وعي المجموعة وفهمها لأهداف المهرجان.
5. تقديم الدعم للطلبة المتعثرين داخل المجموعة، من خلال المساعدة الفعلية أو التشجيع المعنوي، ما يُنمّي قيم الإيثار والتعاون داخل البيئة المدرسية.
6. توثيق الأنشطة أو النتائج إذا طُلب منها ذلك، سواء من خلال تدوين النقاط أو تسجيل الملاحظات أو التقاط الصور، كنوع من المساهمة الفاعلة في تقييم الأداء التربوي.

من خلال هذه الأدوار، تتحوّل المجموعة إلى بيئة تعليمية صغيرة تُحاكي المجتمع المدرسي الكبير، وتعكس مدى استعداد الطلبة لتحمّل المسؤولية، والانخراط الإيجابي في الأنشطة التعليمية الجماعية ضمن المهرجان الرياضي.

**دور الصف في المهرجان الرياضي التعليمي**

يُعد الصف الوحدة التنظيمية الأكبر التي تعكس مدى نجاح المعلم في بناء بيئة تعليمية قائمة على الانضباط، والتعاون، واحترام القيم الرياضية. وفي سياق المهرجان الرياضي التعليمي، يبرز الصف ككيان جماعي متكامل، يُجسّد التماسك السلوكي والمعرفي لدى الطلبة، ويُسهم في تحقيق الأهداف التربوية للمهرجان بفعالية وانسجام. ويُعتبر التزام الصف بالأنظمة والسلوكيات السليمة مؤشرًا مباشرًا على جودة الإعداد التربوي في الحصة الرياضية، ومدى ترسيخ المعلم للممارسات الصحيحة داخل المدرسة، **تتمثل أبرز أدوار الصف في:**

1. إظهار الانضباط العام أثناء تنقل المجموعات بين المحطات، من خلال احترام الترتيب الزمني، وعدم التزاحم، والمحافظة على الهدوء، مما يُسهم في نجاح التنظيم ويُعزز من ثقافة الالتزام.
2. الحفاظ على الأدوات والمرافق المستخدمة في المهرجان، كالكرات، والأقماع، والمعدات، والملصقات، مما يُنمّي الحس بالمسؤولية الجماعية ويُرسّخ مفهوم الممتلكات العامة.
3. ايجاد جو من الحماس والتشجيع المتبادل بين الطلبة، سواء داخل الصف الواحد أو بين الصفوف الأخرى، بما يُضفي على المهرجان طابعًا إيجابيًا ويُحفّز على المشاركة الفعّالة.
4. تعزيز الروح الرياضية وقيم التسامح والاحترام، خاصة عند الفوز أو الخسارة، من خلال تقبّل النتائج بروح عالية وتقدير جهود الزملاء دون تعصّب أو انفعال.

5. تمثيل المدرسة بصورة مشرّفة في حال كان المهرجان مفتوحًا لأولياء الأمور أو زوار من خارج المدرسة، ما يُبرز القيم التربوية التي غُرست في الطلبة ويُعكس صورة إيجابية عن المؤسسة التعليمية.

6. المشاركة المنظمة في الحفل الختامي، من خلال الالتزام باللباس الموحّد، والانضباط في الاصطفاف، وتقدير جهود المعلمين والمنظمين، مما يُعزز من مفهوم الاحترام والامتنان للمجتمع المدرسي.

ومن خلال هذا الدور، يتحول الصف من مجرد مجموعة طلابية إلى وحدة تُمثل الانعكاس العملي لتطبيق مفاهيم التربية الرياضية والتنشئة المتوازنة في بيئة مدرسية نشطة ومحفّزة.

## 4/ 10 أشكال المهرجانات الرياضية التعليمية

تتنوع المهرجانات الرياضية التعليمية في مضمونها وأهدافها وفقاً لطبيعة الوحدات الدراسية التي تقدمها مادة الرياضة المدرسية، واحتياجات الطلبة النمائية، والبيئة المدرسية المتاحة. ويُعد هذا التنوع أحد أهم عناصر الجذب والتشويق في البرنامج، حيث يُراعي الفروق الفردية ويتيح المجال أمام كل طالب لإبراز إمكانياته ضمن أجواء تعليمية احتفالية مرنة. ومن أبرز أنواع المهرجانات ما يلي:

### أولاً: مهرجان الرياضات المصغرة / الرسمية

يمكن لمعلم مادة الرياضة المدرسية اختيار أي درس من دروس وحدتي "الرياضات والألعاب الحركية (1)" أو "الرياضات والألعاب الحركية (2)"، مثل: كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة، الريشة الطائرة، أو كرة الطاولة، وتحويل هذا الدرس إلى مهرجان رياضي مصغّر أو رسمي. وتتمثل آلية التنفيذ في تجزئة المهارة الأساسية في الدرس المختار إلى أربع محطات تعليمية عملية تُنفّذ في ساحة المدرسة، وتتيح للطلبة تعلّم المهارة بشكل تدرّجي وتفاعلي، مع التركيز على عناصر الأداء الحركي الأساسية.

وعلى سبيل المثال، يمكن اختيار درس في كرة اليد، حيث يُمكن للمعلم اختيار أي مهارة من المهارات الأساسية، مثل: التمرير، أو التصويب، أو الاستلام، ثم تحويلها إلى مهرجان مصغّر يُنفّذ من خلال أربع محطات تعليمية حركية، تُركّز كل منها على جزء محدد من الأداء، مثل: التمرير من الثبات، أو التمرير أثناء الحركة، أو التمرير التصويب، أو لعبة مصغّرة، ويُستكمل هذا التصميم بإضافة محطة خامسة تُعرف بالركن المصاحب، تُستخدم في دعم الجانب التوعوي أو الفني أو القيمي المرتبط بموضوع الدرس، مثل: عرض تعليمي، أو نشاط تلوين، أو لقاء مصوّر مع الطلبة. يساهم هذا النوع من المهرجانات في نقل الدرس من إطاره التقليدي إلى تجربة تعليمية نشطة، ويُعزز دافعية الطلبة، ويمنحهم فرصة للممارسة الجماعية، كما يُرسّخ المهارات بأسلوب عملي وشيّق يتماشى مع أهداف المنهج وفلسفة التعلم النشط.

**نموذج تطبيقي – مهرجان لدرس "التمرير في كرة اليد"**

| رقم المحطة | اسم المحطة | الهدف المهاري | النشاط المقترح |
|---|---|---|---|
| 1 | تمرير من الثبات | إتقان التمرير باليدين من وضع ثابت | تمرير الكرة إلى الحائط أو إلى زميل في خط مستقيم |
| 2 | التمرير مع الحركة | تحسين التمرير أثناء الحركة وتغيير الاتجاه | تمرير أثناء الجري في مسار متعرّج باستخدام أقماع |
| 3 | التمرير ثمّ التصويب | الدمج بين التمرير والاستعداد للتصويب | تمرير سريع ثم تصويب خفيف على هدف (مثل شبكة أو صندوق) |
| 4 | لعبة مصغّرة | دمج المهارات السابقة في موقف شبه تنافسي | مباراة مصغّرة 3 ضد 3 في مساحة محددة داخل الملعب |
| 5 | الركن المصاحب | تعزيز الجانب المعرفي والقيمي المرتبط بالدرس | تلوين صورة لاعب ملتزم – لوحة بقواعد اللعب النظيف – لقاء قصير مصور |

يمكن تنفيذ هذا المهرجان في بيئة المدرسة باستخدام أدوات بسيطة متوفرة، وتوزيع الطلبة بالتناوب بين المحطات كل 5–7 دقائق، بحيث يخوض كل طالب تجربة شاملة للمهارة في أجواء تعليمية ممتعة وآمنة.

**ثانياً: مهرجان رياضي تعليمي من درس في وحدة ألعاب القوى**

يمكن لمعلم مادة الرياضة المدرسية اختيار أي درس من دروس وحدة ألعاب القوى (مثل: العدو، الوثب، الرمي) وتحويله إلى مهرجان رياضي تعليمي، من خلال تقسيم المهارة إلى أربع محطات تعليمية، تركز كل محطة على جانب محدد من الأداء المهاري، مع إضافة محطة خامسة (الركن المصاحب) تُعزز الجانب التوعوي أو المعرفي أو الترفيهي المرتبط بالدرس.

**نموذج تطبيقي – مهرجان لدرس العدو لمسافة 100 متر:**

| المحطة | العنوان | الهدف | النشاط |
|---|---|---|---|
| 1 | وضع الانطلاق | تدريب الطلبة على اتخاذ وضع البداية | وضع الاستعداد والانطلاق من أقماع |
| 2 | التسارع | تحسين انطلاقة العدو وسرعة رد الفعل | عدو 20 متر + تخطي حواجز |
| 3 | تنسيق الخطوات | تعزيز تناسق الحركة وطول الخطوة | عدو بين حلقات أو مسارات متوازنة |
| 4 | المسابقة المصغّرة | التطبيق الكامل للمهارة | سباق تنافسي لمسافة 50–60 متر |
| 5 | الركن المصاحب | دعم الدرس بأنشطة معرفية أو إبداعية | تلوين صور عدّاء – عرض تعليمي – لقاءات مصوّرة |

**ملاحظات:**

- الركن المصاحب يعزز من دمج التعليم بالترفيه والجانب التوعوي.

- يمكن للمعلم الاستعانة بالمجال الفني أو التقني في المدرسة للمساعدة في إعداد هذا الركن.
- يُمكن تنفيذ الركن المصاحب في بداية المهرجان أو خلال تنقل الطلبة بين المحطات.

**ثالثا: مهرجان اللياقة البدنية**

يمكن لمعلم مادة الرياضة المدرسية تنفيذ مهرجان رياضي تعليمي ضمن محور اللياقة البدنية، من خلال اختيار مجموعة من المهارات أو التمارين التي تستهدف عناصر اللياقة المختلفة، مثل: القوة، السرعة، المرونة، التوازن، والتحمل. يتم تخطيط المهرجان بتقسيم النشاط إلى أربع محطات تعليمية حركية، تُركز كل منها على جانب من جوانب اللياقة، بالإضافة إلى محطة خامسة تُعرف بالركن المصاحب، تهدف إلى تعزيز الجانب التوعوي والمعرفي للطلبة حول أهمية اللياقة والصحة العامة.

**نموذج تطبيقي – مهرجان اللياقة البدنية**

| رقم المحطة | اسم المحطة | الهدف البدني | النشاط المقترح |
|---|---|---|---|
| 1 | جمباز الموانع | تعزيز التوازن والمرونة | قفز على حواجز منخفضة، زحف تحت شبكة، توازن على عارضة |
| 2 | محطة القوة العضلية | تنمية قوة الذراعين والبطن | تمارين ضغط، تمارين البطن، حمل كرة طبية خفيفة |
| 3 | محطة السرعة والتحمل | رفع اللياقة العامة والتكرار السريع | جري متقطع، سباق تناوب، تمرين القفز بالحبل |
| 4 | الألعاب الصغيرة | تطبيق المهارات في جو تنافسي | لعبة "التقاط الكرات" أو "سباق التتابع الجماعي" |
| 5 | الركن المصاحب | التوعية الصحية والتثقيف الرياضي | عرض فيديو قصير عن أهمية اللياقة – نشرات صحية – تلوين جسم الإنسان |

**ملاحظات للمعلم:**

- يُراعى أن تكون التمارين مناسبة للفئة العمرية.
- يُفضّل استخدام أدوات بسيطة متوفرة في المدرسة.
- يمكن التناوب بين المحطات كل 5–7 دقائق.
- الركن المصاحب يمكن تشغيله بشكل حر أثناء انتقال المجموعات.

**رابعاً: مهرجان الصحة**

يُعد مهرجان الصحة من أهم المهرجانات الرياضية التعليمية التي تُعزز الوعي الصحي والسلوكيات الإيجابية لدى الطلبة، حيث يُمكن لمعلم الرياضة المدرسية تنفيذ مهرجان متكامل يربط بين المعرفة النظرية والممارسات الصحية اليومية من خلال تقسيم الفعالية إلى أربع محطات تعليمية متنوعة، تُركّز كل منها على بُعد صحي أو سلوكي محدد، بالإضافة إلى ركن مصاحب يُستخدم في التوعية والإرشاد بأساليب تفاعلية.

**نموذج تطبيقي – مهرجان الصحة**

| رقم المحطة | اسم المحطة | الهدف التوعوي / السلوكي | النشاط المقترح |
|---|---|---|---|
| 1 | محطة القياسات الصحية | تعزيز وعي الطالب بمؤشراته الحيوية | قياس الطول والوزن – حساب مؤشر كتلة الجسم – متابعة نبض القلب |
| 2 | محطة الأنشطة الصحية | ربط النشاط البدني بالسلامة البدنية | تمارين تنفس – تمارين استرخاء – تمارين إحماء وتحريك للمفاصل |
| 3 | الأنشطة المنهجية | ترسيخ المفاهيم الصحية من خلال التعليم | تركيب لوحات غذاء صحي–ترتيب عناصر النظافة الشخصية –بطاقات صحية |
| 4 | أنشطة تمثيل الأدوار | محاكاة مواقف حياتية لتعزيز السلوك الصحي | لعب أدوار: زيارة طبيب، غسل اليدين، التصرّف أثناء إصابة زميل |
| 5 | الركن المصاحب | دعم المعرفة الصحية بوسائل إبداعية | عرض بوربوينت/فيديو عن التغذية – ركن تلوين – نشرات صحية بسيطة |

**ملاحظات تنفيذية:**

- يمكن إشراك معلم/أخصائي الصحة المدرسية في تنسيق المحتوى العلمي للركن المصاحب.
- يراعى استخدام أدوات حقيقية أو مجسمات تعليمية لإضفاء الواقعية.

**خامساً: مهرجان القيم والأخلاق الرياضية**

يُعد مهرجان القيم والأخلاق الرياضية من أهم الفعاليات التي تُرسّخ السلوك الإيجابي لدى الطلبة في بيئة تعليمية غير مباشرة. يركّز هذا المهرجان على تعزيز مفاهيم مثل: الاحترام، التعاون، الانضباط، اللعب النظيف، وقبول الخسارة، من خلال مواقف تمثيلية وأنشطة تفاعلية تربوية. ويُخطط له من خلال أربع محطات تعليمية تربوية، تنفذ بأساليب ترفيهية، بالإضافة إلى الركن المصاحب الذي يدعم المهرجان بالوسائل التوعوية والإبداعية.

**نموذج تطبيقي – مهرجان القيم والأخلاق الرياضية**

| رقم المحطة | اسم المحطة | الهدف القيمي / التربوي | النشاط المقترح |
|---|---|---|---|
| 1 | محطة المحاكاة | غرس قيمة احترام التعليمات | نشاط داخل محطة يتضمن تعليمات محددة، ومراقبة التزام الطلبة بها |
| 2 | تمثيل الأدوار | تمكين الطلبة من فهم القيم من خلال التمثيل | مشهد قصير يجسّد موقف رياضي فيه تضحية أو تعاون أو احترام القرار |
| 3 | أنشطة منهجية | تعزيز الفهم من خلال محتوى كتابي أو بصري | تركيب عبارات تربوية، أو ترتيب بطاقات للقيم السلوكية الإيجابية |
| 4 | الألعاب الصغيرة للقيم | الدمج بين اللعب والسلوك | لعبة تنافسية بسيطة تتطلب تعاون – لعبة تنتهي بالتعادل – لعبة جماعية |
| 5 | الركن المصاحب | تعزيز التوعية بالقيم الرياضية بطريقة فنية | تلوين كلمات عن "اللعب النظيف"، لوحة لكتابة أتعهد بأن أكون لاعبًا خلوقًا |

**ملاحظات للمعلم:**

- يُفضل توثيق بعض مشاهد تمثيل الأدوار وعرضها في الركن المصاحب.
- تُكرم المجموعة الأكثر التزامًا بالقيم وليس فقط من يربح في الألعاب.

**سادساً: مهرجان الألعاب الشعبية العُمانية**

يُعد مهرجان الألعاب الشعبية من الفعاليات التربوية التي تهدف إلى تعزيز الهوية الثقافية لدى الطلبة، من خلال استحضار التراث العُماني في أجواء تعليمية مرنة وتفاعلية. ويُنفّذ هذا المهرجان في بيئة مفتوحة عبر محطات تعليمية تعتمد على تطبيق بعض الألعاب الشعبية أو محاكاتها أو تقديمها في إطار تعليمي حركي، ويُضاف إلى ذلك ركن مصاحب يعرض جوانب معرفية وثقافية وفنية من هذه الألعاب.

**النموذج التطبيقي**

| رقم المحطة | اسم المحطة | الهدف |
|---|---|---|
| 1 | أنشطة تعليمية للألعاب الشعبية (محطات) | تعليم حركات ومهارات مستوحاة من الألعاب التراثية |
| 2 | مسابقات مهارية مرتبطة بالألعاب الشعبية | تعزيز التنافس والتعاون باستخدام نمط شعبي |
| 3 | نماذج للألعاب الشعبية | تقديم نماذج من الألعاب التراثية في عرض توثيقي |
| 4 | الركن المصاحب (خارج المحطات الرسمية) | دعم الهوية الثقافية بأساليب إبداعية |

**ملاحظات تربوية:**

- عدد المحطات التعليمية = 3 فقط (حسب المرفق).
- الركن المصاحب يُستخدم كدعم تثقيفي ولا يُحسب ضمن المحطات الرسمية.
- يُفضل تنويع الألعاب لتُمثّل مناطق مختلفة من سلطنة عمان.
- يمكن إشراك الطلبة في جمع أدوات من التراث الشعبي لعرضها في الركن.

## سابعاً: مهرجانات الدمج والتكامل

### مهرجان الصحة واللياقة البدنية

يمثل مهرجان "الصحة واللياقة البدنية" نموذجًا لمهرجانات الدمج والتكامل، حيث يُدمج فيه محوران رئيسيان من المهرجانات الرياضية التعليمية: محور اللياقة البدنية ومحور الصحة، ليُقدّم تجربة تعليمية شاملة تجمع بين النشاط البدني الموجه والتوعية الصحية المباشرة.

ويتيح هذا الدمج للمعلم تنفيذ مهرجان مرن ومتنوع يحتوي على عدد موسّع من المحطات التعليمية (أكثر من 4 محطات) بحيث تُغطّى فيه عناصر اللياقة (مثل القوة، التوازن، التحمل)، إلى جانب محطات للقياسات الصحية، والأنشطة التوعوية، وتمثيل الأدوار. كما يمكن تخصيص ركن مصاحب يُستخدم لعرض مواد مرئية أو مطويات أو لقاءات تربوية.

هذا النوع من المهرجانات يعزز التعلم من خلال التفاعل الحركي والتجريب الذاتي، ويُسهم في تنمية مفاهيم التوازن بين النشاط البدني والصحة العامة، ويُرسّخ قيم العناية بالجسم والوعي الصحي في بيئة تعليمية تفاعلية.

**النموذج التطبيقي**

| رقم المحطة | اسم المحطة | المجال | الهدف | النشاط المقترح |
|---|---|---|---|---|
| 1 | جمباز الموانع | لياقة بدنية | تنمية التوازن والمرونة | القفز فوق الحواجز، الزحف تحت الشبكة، التوازن على عارضة |
| 2 | اختبارات القوة العضلية | لياقة بدنية | تقوية الذراعين والجذع | تمارين الضغط، تمارين البطن، حمل كرة طبية خفيفة |
| 3 | اختبارات السرعة والتحمل | لياقة بدنية | تحسين السرعة والتحمل العام | جري متقطع، قفز بالحبل، سباق التتابع |
| 4 | محطة القياسات الصحية | صحة | متابعة المؤشرات الصحية الفردية | قياس الطول والوزن – حساب مؤشر كتلة الجسم – قياس نبض القلب |
| 5 | نشاط تمثيل الأدوار الصحية | صحة | تعزيز السلوكيات الصحية من خلال المحاكاة | لعب أدوار مثل زيارة الطبيب – غسل اليدين – التعامل مع إصابة زميل |
| 6 | أنشطة معرفية صحية منهجية | صحة | تعزيز الفهم النظري للمفاهيم الصحية | تركيب لوحات غذائية – بطاقات ترتيب العادات الصحية – مطابقة صور/معلومات |
| 7 | الركن المصاحب | توعوي داعم | تعزيز المعرفة الصحية والبدنية بشكل إبداعي | عرض فيديو توعوي – ركن تلوين – نشرات – ركن "جسم الإنسان المثالي" |

**عدد المحطات وأسلوب التقديم**

- عدد المحطات الأساسية: 6 محطات (3 لياقة + 3 صحة)
- الركن المصاحب: 1 ركن اختياري داعم
- زمن كل محطة: من 5 إلى 7 دقائق (يُوزع حسب عدد المجموعات)
- يُفضل توزيع المعلمين أو المساعدين للإشراف على المحطات المختلفة.

### 4/ 11 الأنشطة المصاحبة في المهرجانات الرياضية التعليمية

تُعد الأنشطة المصاحبة جزءًا مهمًا في إثراء المهرجانات الرياضية التعليمية، حيث تُكسبها بُعدًا تربويًا وثقافيًا واجتماعيًا يعزّز من فاعليتها وشموليتها. وتُنفذ هذه الأنشطة بالتوازي مع المحطات التعليمية، مستهدفة تنمية جوانب متعددة من شخصية الطالب، ومُضيفة للمهرجان روحًا إبداعية وجاذبة.

**1.** أنشطة التلوين المرتبطة بموضوع المهرجان

تُوفّر أنشطة التلوين مساحة للطلبة للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم تجاه محتوى المهرجان بأسلوب فني تفاعلي، حيث يُطلب منهم تلوين رسومات أو شعارات ذات صلة بموضوع المهرجان، مثل صور الألعاب الرياضية، أو شعارات الفريق، أو لوحات تعبيرية عن القيم الرياضية. وتُسهم هذه الأنشطة في ترسيخ المفاهيم التربوية لدى الطلبة خاصة في المراحل المبكرة من التعليم، وتعزز الانخراط الوجداني لديهم.

2. العروض الرياضية البسيطة

يمكن تنظيم عروض رياضية بسيطة يؤديها الطلبة ضمن فقرات خاصة أثناء أو بين أنشطة المحطات، مثل عروض التوازن، الجمباز الأرضي، أو تشكيلات جماعية حركية. وتهدف هذه العروض إلى إبراز نماذج ناجحة من الطلبة

الموهوبين، وبث روح التنافس الشريف، والتحفيز الإيجابي لبقية الطلبة على المشاركة الفاعلة والتطور المهاري.

3. اللقاءات الإعلامية مع المشاركين

تشكل اللقاءات الإعلامية مع الطلبة والمعلمين والمشرفين عنصرًا توثيقيًا وتربويًا، حيث يقوم فريق طلابي إعلامي – بإشراف المعلم – بإجراء مقابلات قصيرة مع المشاركين للتعبير عن تجاربهم وانطباعاتهم. كما تُستخدم هذه اللقاءات لاحقًا في إعداد تقارير توثيقية للمهرجان، وتُعد فرصة لتنمية مهارات التواصل والإلقاء والتعبير الذاتي لدى الطلبة.

إن هذه الأنشطة المصاحبة تعزز من التفاعل، وتُسهم في بناء بيئة تعليمية شاملة، وتُضفي على المهرجان روحًا من التنوّع والابتكار تتكامل مع الأهداف التربوية للحصة الرياضية.

**أهداف الأنشطة المصاحبة في المهرجانات الرياضية التعليمية**

تلعب الأنشطة المصاحبة دورًا جوهريًا في إغناء المهرجانات الرياضية التعليمية وإكسابها طابعًا تربويًا شاملًا يتجاوز حدود الأداء البدني. فهي لا تُعد مجرد إضافات جانبية، بل تمثل بُعدًا تكميليًا يُسهم في تحقيق الأهداف التربوية والوجدانية والاجتماعية للمهرجان، من خلال خلق بيئة تعليمية مرنة تتسع لجميع الطلبة بمختلف ميولهم وقدراتهم.

**ومن أبرز أهداف هذه الأنشطة:**

- توسيع دائرة المشاركة لتشمل جميع فئات الطلبة، بمن فيهم من لا يفضلون النشاط البدني:

تُسهم الأنشطة المصاحبة في إتاحة الفرصة أمام جميع الطلبة للمشاركة، خاصة أولئك الذين لا يجدون أنفسهم في التنافس البدني، كذوي الإعاقات أو الطلبة الخجولين أو أصحاب الاهتمامات الثقافية والفنية، مما يُعزز مبدأ الشمول ويُكرّس المساواة داخل المجتمع المدرسي.

- دمج الجوانب الثقافية والفنية والصحية ضمن الفعاليات الرياضية:

تُتيح هذه الأنشطة مجالًا لربط الرياضة بمفاهيم أوسع من خلال تقديم عروض ثقافية، لوحات فنية، أو أركان توعوية صحية، مما يُعمّق من فائدة المهرجان ويجعله منصة لتكامل المواد الدراسية داخل المدرسة.

- تعزيز الوعي بالقيم الصحية والتربوية المرتبطة بممارسة الرياضة:

يُعد المهرجان فرصة لتأكيد أهمية العادات الصحية، والتغذية السليمة، والنظافة الشخصية، إلى جانب ترسيخ قيم الاحترام والانضباط والروح الرياضية، وذلك من خلال ركن صحي أو مسابقات معرفية تعزز هذه المفاهيم.

- تنمية روح التعاون والإبداع والتعبير لدى الطلبة:

من خلال العمل الجماعي في إعداد الزوايا أو تقديم الفقرات المصاحبة، يُنمّي الطلبة مهارات التواصل، وحل المشكلات، والتعبير عن الذات، مما ينعكس إيجابًا على شخصيتهم ويُعزز من استعدادهم للتعلم الذاتي.

- إضفاء روح من المتعة والتشويق على أجواء المهرجان:

تسهم الأنشطة المصاحبة في كسر الرتابة، وإدخال عنصر الترفيه والإثارة، سواء من خلال العروض التفاعلية، أو المسابقات الحماسية، أو الأركان التزيينية، مما يجعل التجربة أكثر جذبًا وتحفيزًا للطلبة.

وبذلك، تُعتبر الأنشطة المصاحبة أداة استراتيجية بيد المعلم والإدارة المدرسية، تُوظف بذكاء لتعميق الأثر التربوي للمهرجانات، وتُسهم في بناء بيئة مدرسية نابضة بالحياة، تحتفي بكافة أشكال التعلم والتعبير.

**أنواع الأنشطة المصاحبة**

تُعد الأنشطة المصاحبة جزءًا محوريًا في نجاح المهرجان الرياضي التعليمي، حيث تضفي عليه التنوع والحيوية، وتجعله أكثر شمولًا لجميع ميول الطلبة وقدراتهم. وتهدف هذه الأنشطة إلى دعم أهداف المهرجان من خلال دمج الجوانب البدنية والفنية والثقافية والصحية والإعلامية في بيئة تعليمية واحدة.

ويتم تنفيذ هذه الأنشطة ضمن خطة تنظيمية واضحة، تبدأ بتوزيع الطلبة إلى مجموعات، وتحديد أماكن الأركان، وضبط زمن المشاركة، بحيث يتمكن جميع الطلاب من المرور على مختلف الأركان والاستفادة من خبراتها. كما يتم اختيار الأنشطة المصاحبة بعناية لتكون مرتبطة بموضوع المهرجان أو بمحتوى الدروس الرياضية، مثل أنشطة التلوين المرتبطة بالمهارات، العروض الرياضية البسيطة، اللقاءات الإعلامية، المسابقات الثقافية، والفعاليات الصحية التوعوية.

ويُراعى عند تصميم هذه الأنشطة أن تكون جاذبة ومحفزة، وتشجع الطلبة على التفاعل والمشاركة الإيجابية، مع توفير بيئة آمنة ومنظمة، وتوثيق اللحظات المميزة خلال الفعاليات. وبهذا الأسلوب، تتحول الأنشطة المصاحبة إلى ركيزة أساسية في تحقيق أهداف المهرجان، وتعزيز القيم الرياضية والتربوية لدى الطلبة، بما يترك أثرًا إيجابيًا ممتدًا بعد انتهاء الحدث.

وانطلاقًا من أهمية التنوع في الأنشطة المصاحبة، وحرصًا على أن يلبي المهرجان احتياجات جميع الطلبة ويحفّز مشاركتهم، فقد تم تقسيم هذه الأنشطة إلى مجموعة من

الأركان التي تغطي مختلف الجوانب التعليمية والتربوية والرياضية. ويتميز كل ركن بكونه مصممًا لتحقيق أهداف محددة، ويشتمل على أمثلة عملية يمكن تنفيذها بسهولة داخل المدرسة، مع مراعاة ربطها بمحتوى المنهج وموضوع المهرجان. وفيما يلي عرض تفصيلي لأنواع هذه الأركان والأنشطة، موضحًا أهداف كل منها، وأساليب تطبيقها، **وأبرز الأمثلة المرتبطة بها:**

**1. أنشطة التلوين المرتبطة بالموضوع**

تشمل تصميم رسومات ولوحات مرتبطة بموضوع الدرس أو المهرجان، مثل رسومات توضح خطوات مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي، أو صور أدوات رياضية (كرة القدم، الأقماع، الشباك)، أو شعارات القيم الرياضية (اللعب النظيف، التعاون). يشارك الطلاب في تلوين هذه الرسومات أثناء المهرجان، مما يعزز فهمهم للمفاهيم الرياضية ويتيح لهم التعبير الفني عن مهاراتهم.

**2. العروض الرياضية البسيطة**

تتضمن تقديم عروض عملية مرتبطة بما تعلمه الطلاب في الدروس، مثل تنفيذ تمرين التصويب نحو المرمى، أو عرض جماعي لحركات لياقة بدنية، أو مسابقات قصيرة مثل "أسرع تصويبة دقيقة" أو "أفضل مراوغة". تهدف هذه العروض إلى إبراز مهارات الطلاب وتعزيز القيم الرياضية وروح الفريق في أجواء احتفالية.

**3. الركن الإعلامي (اللافتات واللقاءات)**

يضم أنشطة إعلامية متنوعة، مثل إعداد لافتات تحمل عبارات تحفيزية ورسائل توعوية مرتبطة بالدرس أو المهرجان، مثل "التعاون سر الفوز" أو "الإعداد الجيد أساس الأداء الجيد"، مع تضمين رسومات أو رموز توضح مهارة رياضية معينة.

كما يشمل الركن الإعلامي اللقاءات الإعلامية، حيث يقوم الطلاب بدور المراسلين لإجراء مقابلات قصيرة مع زملائهم أو المعلمين حول تجربتهم في المهرجان أو رأيهم في المهارات التي تعلموها، مثل: "ما هي أصعب خطوة في التصويب؟" أو "كيف ساعدتك تدريبات السيطرة على الكرة في تحسين لعبك؟". يتم توثيق هذه اللقاءات بالتصوير أو تسجيلها لعرضها في الحفل الختامي أو على لوحة شرف المهرجان.

**4. الأنشطة الثقافية الرياضية**

تهدف إلى إثراء الجانب المعرفي لدى الطلاب، من خلال مسابقات معلوماتية حول محتوى الدروس، مثل: "اذكر فوائد الإحماء"، أو "عدد خطوات مهارة السيطرة على الكرة"، إضافة إلى عروض تقديمية قصيرة يقدمها الطلاب عن موضوعات رياضية وصحية، مثل أهمية التغذية السليمة أو تاريخ لعبة كرة القدم.

**5. الأنشطة الصحية التوعوية**

تشتمل على فعاليات لتعزيز الوعي الصحي، مثل قياس الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم، مع شرح أهمية هذه القياسات في الأداء الرياضي، وتوزيع مطويات عن شرب الماء أثناء النشاط البدني، أو عرض مصوّر يوضح العادات الغذائية السليمة. تهدف هذه الأنشطة إلى ترسيخ السلوكيات الصحية لدى الطلاب وربطها بالممارسة الرياضية.

**آلية تنفيذ الأركان المصاحبة**

يتم تنفيذ الأركان المصاحبة للمهرجان الرياضي التعليمي وفق خطوات منهجية منظمة تضمن تكاملها مع المحطات البدنية وتحقيق أهداف المهرجان التربوية، وذلك على النحو الآتي:

**اولاً: التخطيط المسبق:**

1. إعداد خطة شاملة للأنشطة المصاحبة بالتوازي مع الخطة العامة للمهرجان.
2. تحديد نوع كل ركن أو نشاط، وأهدافه التعليمية والتربوية، ومدى ارتباطه بمحتوى المنهج أو موضوع المهرجان.

**ثانياً: اختيار القائمين على التنفيذ:**

1. إسناد الإشراف على الأركان إلى الهيئة التدريسية أو المعلمين ذوي الخبرة في المجال.
2. إشراك الطلبة المتطوعين في التنفيذ، مع تدريبهم وتأهيلهم وتوزيع المهام عليهم وفق قدراتهم واهتماماتهم.

**ثالثاً: التجهيز المسبق للأركان:**

1. تحديد مواقع الأركان في ساحة المهرجان أو القاعات المخصصة.
2. تجهيز المواد والأدوات اللازمة لكل ركن (أدوات تلوين، لوحات عرض، معدات صحية، وسائل إعلامية، إلخ).

**رابعاً: التنفيذ المتوازي:**

1. تشغيل الأركان بالتزامن مع المحطات الرياضية، بحيث يتنقل الطلبة بينها وفق جدول زمني محدد.
2. تنظيم حركة المشاركين لتجنب التكدس وضمان مشاركة الجميع في جميع الأركان.

**خامساً: التوازن بين الترفيه والتربية:**

1. تصميم الأنشطة لتكون ممتعة وجاذبة، وفي الوقت نفسه تحمل قيمًا تعليمية وصحية وثقافية.

2. تجنب اقتصار الأركان على الترفيه فقط، بل ربطها دائمًا بالقيم والمهارات المستهدفة.

**التوثيق والمتابعة:**

1. توثيق الأنشطة بالتصوير الفوتوغرافي أو الفيديو لعرضها لاحقًا في الحفل الختامي أو نشرها في النشرات المدرسية.
2. متابعة سير العمل في الأركان أثناء المهرجان والتأكد من تحقيق الأهداف المخططة.
3. بهذه الآلية المنهجية، تتحول الأركان المصاحبة إلى بيئة تعليمية متكاملة تعزز التجربة التربوية للمهرجان، وتترك أثرًا إيجابيًا ممتدًا لدى الطلبة.

**أهمية إدراج الأنشطة المصاحبة**

تُعد الأنشطة المصاحبة جزءًا جوهريًا في نجاح المهرجانات الرياضية التعليمية، إذ تُسهم في تحقيق أهداف متعددة تتجاوز الجوانب البدنية المباشرة، لتلامس الأبعاد التربوية والاجتماعية والنفسية للطلبة. ومن خلال ما ورد في الدليل، مثل أنشطة تلوين مرتبطة بموضوع المهرجان، أو عروض رياضية بسيطة، أو لقاءات إعلامية مع المشاركين، يتضح أن هذه الأنشطة تُضفي على المهرجان طابعًا شاملًا وتكامليًا. وتبرز أهمية هذه الأنشطة فيما يلي:

1. جعل المهرجان شاملًا ومتكاملًا، من خلال إدماج أنشطة غير بدنية تُثري التجربة التعليمية.
2. ربط المنهج بالواقع، إذ توفّر هذه الأنشطة مساحة لتطبيق مفاهيم تربوية وصحية وثقافية في سياقات واقعية.
3. تشجيع الطلبة على الابتكار والعمل الجماعي، من خلال أدوار متعددة في التوثيق أو التقديم أو التفاعل مع الأركان.

**4.** زيادة تفاعل الطلبة مع الحدث، بما يعزّز شعورهم بالانتماء ويحفّزهم على المشاركة الفاعلة.

وبذلك، تُمثل الأنشطة المصاحبة ركيزة تربوية تعزز من فعالية المهرجان وتحقق له أبعادًا تعليمية ممتدة، تجعل منه أكثر من مجرد مناسبة رياضية.

**استمارة تخطيط الأركان المصاحبة**

تُعد استمارة تخطيط الأركان المصاحبة أداة تنظيمية وتوثيقية أساسية تُستخدم قبل تنفيذ المهرجان، ويُعتمد عليها في ضبط كل ركن مصاحب من حيث الفكرة والمحتوى والجوانب الفنية والتربوية المستهدفة. ويقوم المعلم أو المشرف على المهرجان بملئها مسبقًا ضمن خطة الإعداد، لتكون مرجعًا واضحًا يساعد في تسهيل التنفيذ وضمان تكامل الأدوار.

**وتهدف هذه الاستمارة إلى:**

1. تنظيم العمل داخل كل ركن مصاحب، وتحديد الأهداف بدقة ووضوح.
2. تحديد المهام والمسؤوليات، وتوزيع الأدوار بين الطلبة أو المعلمين المشاركين.
3. دعم المتابعة الميدانية أثناء يوم المهرجان، مما يسهل التوجيه والتقويم الفوري.
4. توثيق الجوانب التربوية والفنية لكل ركن، بما يُسهم في تطوير الأداء مستقبلاً.

| البيانات | البند |
|---|---|
| | **اسم الركن** |
| | **الفكرة العامة** |
| | **الهدف التربوي** |
| | **الفئة المستهدفة** |
| | **عدد المشاركين المتوقع** |
| | **الأدوات والمواد المطلوبة** |
| | **المكان المناسب للتنفيذ** |
| | **اسم المشرف/المنفذ** |
| | **التوقيت المقترح** |
| | **خطة التنفيذ (موجزة)** |
| | **آلية التقييم والمتابعة** |

**نموذج تطبيقي لاستثمار ركن الألعاب الشعبية في المهرجان**

يُعد ركن الألعاب الشعبية أحد أبرز الأركان المصاحبة التي تُضفي طابعًا تراثيًا وتربويًا على المهرجان الرياضي التعليمي، حيث يُمارس الطلبة ألعابًا مستوحاة من البيئة المحلية، مما يعزز انتماءهم الثقافي، ويُسهم في تنمية المهارات الاجتماعية والحركية في آنٍ واحد.

**وقد تضمن النموذج التطبيقي عدة عناصر رئيسية:**

| البند | البيانات |
| --- | --- |
| اسم الركن | ركن الألعاب الشعبية |
| الفكرة العامة | استدعاء التراث من خلال ممارسة ألعاب شعبية بدنية تناسب المرحلة العمرية للطلبة. |
| الهدف التربوي | تعزيز الهوية الوطنية من خلال إحياء الألعاب الشعبية وتنمية مهارات التعاون والانتماء. |
| الفئة المستهدفة | جميع طلاب الصف، دون استثناء، مع إتاحة المجال للاندماج والتفاعل. |
| عدد المشاركين المتوقع | 10طلاب يقدمون الألعاب، ويشارك فيها جميع طلاب الصف. |
| الأدوات والمواد المطلوبة | -حبال- كُرات قماشية<br>- عصي قصيرة<br>- مساحة مناسبة للعب<br>- بطاقات تعريفية لكل لعبة |
| المكان المناسب للتنفيذ | ساحة المدرسة أو ملعب خارجي مفتوح |
| اسم المشرف/ المنفذ | |
| التوقيت المقترح | خلال المهرجان، بعد الانتهاء من محطات النشاط البدني |
| خطة التنفيذ (موجزة) | 1. تجهيز المواد اللازمة للألعاب.<br>2. توزيع الطلاب إلى مجموعات.<br>3. شرح كل لعبة قبل الممارسة.<br>4. تدوير المجموعات على كل لعبة.<br>5. ختام الركن بتلخيص وتجميع الملاحظات. |
| آلية التقييم والمتابعة | استخدام بطاقة ملاحظة الركن لتقييم تفاعل الطلاب وجودة التنظيم. |

هذا النموذج يبرهن على أن الأركان المصاحبة ليست تكميلية فحسب، بل هي عنصر أساسي في تنمية الجوانب غير الحركية لدى الطلبة، وتُسهم في تحقيق التكامل بين الأهداف البدنية والتربوية والثقافية داخل المهرجان.

## 4/ 12 خطوات التخطيط والتنفيذ للمهرجان الرياضي التعليمي

يُعد التخطيط الجيد للمهرجان الرياضي التعليمي حجر الأساس لنجاحه، حيث يُسهم في تنظيم الجهود وتحقيق الأهداف التربوية والمهارية بطريقة منهجية مدروسة. ولا تقتصر أهمية المهرجان على لحظة تنفيذه فقط، بل تبدأ منذ التفكير في فكرته الأولى، وتمر بعدة مراحل مترابطة تُؤسس لتجربة تعليمية ترفيهية متكاملة.

**ويمكن تلخيص خطوات التخطيط والتنفيذ في المراحل الآتية:**

**أولاً: تحديد موضوع المهرجان وأهدافه**

1. يبدأ المعلم باختيار موضوع المهرجان بناءً على محتوى الدروس أو المهارات التي تم تناولها في الوحدة الدراسية.
2. يجب أن تكون الأهداف واضحة ومحددة، سواء كانت مهارية، بدنية، سلوكية، أو اجتماعية.
3. يراعى أن تعكس الأهداف فلسفة التعليم في سلطنة عمان من حيث الشمولية والدمج والقيم.

**مثال**: عند الانتهاء من وحدة الوثب، يمكن أن يكون عنوان المهرجان "مهرجان القفز والرشاقة"، وهدفه تنمية مهارات الوثب والسرعة لدى الطلبة وتعزيز العمل الجماعي.

**ثانياً: إعداد خطة التنفيذ**

1. يُعد المعلم خطة تفصيلية تتضمن:
2. وصف المهرجان.

3. الفئة المستهدفة.
4. عدد الطلبة.
5. الوقت والمكان.
6. المهارات أو الأنشطة المطلوبة.
7. عدد المحطات ونوع كل محطة.
8. المواد والأدوات اللازمة.
9. أسلوب إدارة الوقت بين المحطات.
10. تُراعى في الخطة الفروق الفردية بين الطلبة وتنوع الأنشطة.

**ثالثاً: تشكيل فريق العمل وتوزيع المهام**

يُمكن إشراك المعلمين الآخرين، الطلبة المتطوعين، (إن أمكن) في التنظيم، ويتم توزيع المهام مثل:

1. إدارة المحطات.
2. التحكيم والمراقبة.
3. تجهيز الأدوات.
4. التصوير والتوثيق.
5. الإشراف على الأمن والسلامة.

**رابعاً: تجهيز البيئة المدرسية**

1. تحديد المكان المناسب (الصالة الرياضية، ساحة المدرسة، الملاعب المفتوحة).
2. التأكد من سلامة الأرضية وتجهيز المسارات.
3. وضع لافتات تعريفية بكل محطة.
4. تهيئة أجواء احتفالية تحفيزية (موسيقى – أناشيد – أعلام – شعارات تربوية).

**خامساً: تنفيذ المهرجان وفق أسلوب المحطات التعليمية**

1. يُقسّم الطلبة إلى مجموعات متساوية.
2. تدور كل مجموعة على المحطات في وقت محدد (5–7 دقائق لكل محطة).
3. يوضح المعلم أو المشرف في كل محطة قواعد النشاط، ويدير التنفيذ والتقييم.
4. يُراعى الالتزام بالزمن والانسيابية في التنقل بين المحطات.

**سادساً: تقويم الأداء وجمع التغذية الراجعة**

يمكن توظيف بطاقة ملاحظة أو أدوات تقييم بسيطة لرصد مشاركة الطلبة وتفاعلهم، ويُفضل أن يتضمن التقويم ملاحظات حول:

1. التزام الطلبة.
2. استمتاعهم بالنشاط.
3. مدى تحقيق الأهداف التعليمية.
4. الجوانب التنظيمية الناجحة وما يمكن تحسينه.

**سابعاً: ختام المهرجان وتكريم المشاركين**

يُختم المهرجان بحفل بسيط يتضمن:

1. كلمات شكر.
2. تكريم الفرق أو الطلبة المتميزين.
3. توزيع شهادات مشاركة أو جوائز رمزية.
4. توثق الأنشطة بالصور أو مقاطع الفيديو.

**ثامناً: إعداد تقرير توثيقي**

يُعد المعلم تقريرًا شاملًا عن المهرجان يتضمن:

1. ملخص الفكرة.
2. عدد المشاركين.

3. أهم الأنشطة.
4. التحديات والحلول.
5. توصيات مستقبلية.

**4/ 13 مخططات تنفيذ المحطات التعليمية للمهرجانات الرياضية وفق محاور الموضوعات المعتمدة:**

**الدليل الإرشادي لتنفيذ مهرجان: تنمية المهارات الأساسية من خلال الألعاب الرياضية المصغرة**

يُعد هذا المهرجان إحدى الوسائل التربوية التي تُمكّن المعلم من توظيف الألعاب المصغّرة لتنمية المهارات الأساسية لدى الطلاب بأسلوب ترفيهي تفاعلي. وتكمن أهمية هذا النوع من الأنشطة في قدرته على الدمج بين أهداف الدرس ومتعة الأداء الحركي، بما يعزز الدافعية لدى الطلاب، ويحقق التدرج في تعليم المهارات من البسيط إلى المعقد.

ينطلق المهرجان من مضامين وحدة "الألعاب الرياضية المصغرة" كما وردت في دليل المعلم، حيث يتم تحويل محتوى الدروس إلى محطات تعليمية قابلة للتطبيق الميداني ضمن أجواء تنافسية وتعليمية جاذبة.

**الاشتراطات التربوية والتنظيمية للمهرجان:**

1. الزمن الإجمالي للمهرجان يجب أن يتراوح بين 30 إلى 60 دقيقة، مع تخصيص (5 إلى 7 دقائق) لكل محطة تعليمية، ويُراعى الانتقال السلس بين المحطات لتجنب التكدس وضمان الاستمرارية.
2. تقسيم المهرجان إلى أربع محطات تعليمية متدرجة في الصعوبة:

- المحطة الأولى: تدريبات المهارات الأساسية مثل (تمريرات، استقبال، تنطيط.).

– المحطة الثانية: مسابقات مهارية مصغّرة (تحديات فردية وجماعية).

– المحطة الثالثة: ألعاب تمهيدية مستوحاة من الألعاب الرسمية.

– المحطة الرابعة: مباريات مصغّرة تعتمد على تطبيق المهارات ضمن سياق جماعي.

3. تقسيم الطلاب إلى مجموعات تربوية تتكون من (4 إلى 8 طلاب) في كل مجموعة، لضمان التفاعل والمشاركة الإيجابية.

4. تسمية المجموعات بأسماء ذات دلالات وطنية وتربوية، مثل:

– مجموعة التعاون

– مجموعة الاحترام

– مجموعة العزيمة

– مجموعة نزوى، مجموعة مسقط، مجموعة ظفار.......الخ

وذلك بهدف تعزيز روح الانتماء والتقدير للهوية الوطنية.

5. تخصيص قائد لكل مجموعة، بالإضافة إلى تعيين معلم أو مشرف مسؤول عن كل محطة، يتولى شرح النشاط وضبط التنظيم وتسجيل النتائج.

6. تحديد منطقة تجمع لكل مجموعة باستخدام لافتات تربوية أو بطاقات باسم المجموعة، مما يساعد على التنظيم ويعزز من الانضباط الذاتي لدى الطلبة.

7. إعداد الركن المصاحب في منتصف ساحة اللعب أو زاوية مخصصة، بحيث يحتوي على:

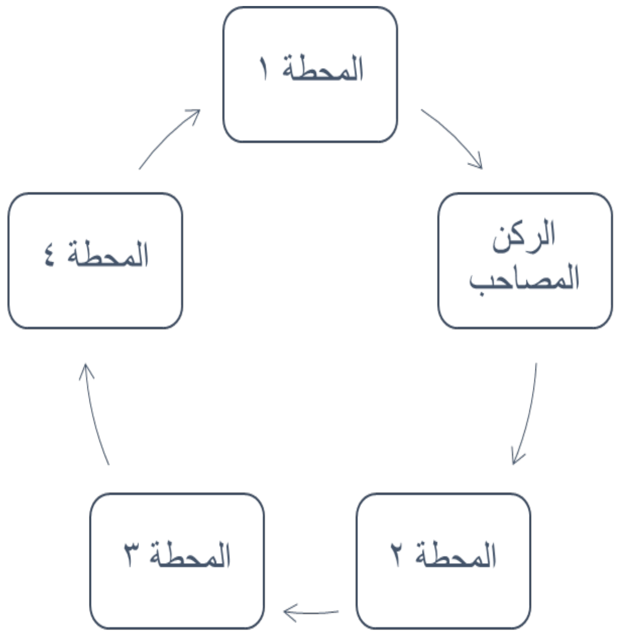
- صور ووسائل تعليمية توضح مهارات الألعاب المصغرة.
- لوحات تحفيزية أو أسئلة معرفية بسيطة.
- أنشطة ورقية (ألغاز رياضية – بطاقات مطابقة – تقييم ذاتي).

- يمكن أن يستخدم الركن كمكان للراحة أو التفاعل المعرفي السريع بين الأنشطة.

8. توثيق مشاركة الطلاب عبر أوراق متابعة بسيطة أو بطاقات أداء رمزية، لتشجيع الطلبة على بذل الجهد وتحقيق التقدم في الأداء.

9. تفعيل الحصة بما يتماشى مع أهداف التعلم الواردة في الدليل، وبما يُراعي الفروق الفردية بين الطلاب، من خلال تنويع مستوى التحديات والمهارات في كل محطة.

| المحطة | انشطة المحطة | محتوى المحطة |
|---|---|---|
| 1 | تدريبات المهارات الأساسية | تمارين أساسية على التمرير – التنطيط – التهديف – الاستقبال باستخدام الكرات المصغرة. |
| 2 | مسابقات مهارية | سباق تنطيط بين الأقماع، سباق تمرير كرات نحو أهداف محددة، مسابقة الرمي في الدوائر. |
| 3 | ألعاب تمهيدية | لعبة "الأخطبوط"، لعبة "صائد الكرات"، لتنمية السرعة ورد الفعل. |
| 4 | مباريات مصغرة | تقسيم الطلاب إلى فرق صغيرة (3ضد 3 أو 4 ضد4) واللعب في ملاعب مصغرة بكرة قدم خفيفة. |
| الركن المصاحب | | ركن ترفيهي تعليمي فيه بطاقات معلومات عن قوانين اللعب النظيف، سلامة اللاعبين، وأنشطة تفكير رياضي. |



**شكل (1) يمثل المحطات التعليمية للمهرجانات**

**طريقة تنفيذ هذا المهرجان**

**1. التجهيز المسبق:**

- إعداد 4 محطات واضحة المسارات، تفصل بينها مسافة كافية.
- تجهيز أدوات بسيطة مثل: كرات طبية، أقماع، شبكات صغيرة، حواجز خفيفة، بطاقات معلومات.
- إعداد بطاقات تعليمية داخل الركن المصاحب.

**2. توزيع الطلاب:**

- يتم تقسيم الطلاب إلى أربع مجموعات متساوية.
- تبدأ كل مجموعة من محطة مختلفة (نظام التناوب).
- الزمن المخصص لكل محطة: من 5- 7 دقائق

– بعد انتهاء الزمن، يتم التبديل بين المحطات في نفس الاتجاه (حسب المخطط الدائري).

**3. شرح الأنشطة (المعلمة أو المعلم):**

**المحطة 1 – تدريبات المهارات الأساسية:**

يتم تدريب الطلاب على تمرير الكرة بشكل مستقيم، ثم تمرير الكرة نحو زميل، يليها استقبال الكرة، ثم التنطيط المتحرك.

**المحطة 2 – مسابقات مهارية:**

تقسيم الطلاب إلى صفوف، وكل صف يقوم بسباق تنطيط بين الأقماع، أو رمي الكرة إلى أهداف محددة. يتم احتساب النقاط لتحفيز التنافس.

**المحطة 3 – ألعاب تمهيدية:**

ألعاب تعتمد على السرعة والذكاء الحركي، مثل " صائد الكرات" لعبة جماعية سريعة يحاول فيها الصائد جمع الكرات المنتشرة قبل الآخرين.

**المحطة 4 – مباريات مصغرة:**

يجري تنظيم مباريات قصيرة بين الفرق، مع تحديد زمن بسيط (3 دقائق لكل جولة)، ويمكن للمعلم تدوير الطلاب ليشترك الجميع.

**الركن المصاحب:**

يستخدم أثناء وقت الراحة أو كاستراحة تعليمية. يمكن للطلاب قراءة البطاقات، حل ألغاز رياضية بسيطة، أو التعرف على ثقافة اللعب النظيف والسلامة.

**أهداف المهرجان (وفق دليل المعلم):**

1. تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال اللعب.
2. تطوير المهارات الحركية الأساسية بطريقة ممتعة.

3. غرس القيم الرياضية مثل التعاون، النظام، اللعب النظيف.
4. تحفيز الطلاب على ممارسة الأنشطة الرياضية بروح الفريق.

**الدليل الإرشادي لمهرجان ألعاب القوى لتنمية المهارات الأساسية (دفع الجلة ٢ كجم)**

يهدف هذا المهرجان إلى تنمية المهارات الأساسية للطلاب من خلال ممارسة أنشطة تعليمية مبسطة، مستمدة من محتوى وحدة ألعاب القوى في دليل المعلم، وتحديدًا من درس دفع الجلة (2 كجم)، حيث يتم تدريب الطلاب على تنفيذ المهارة بأسلوب شيّق، يتضمن التنقل بين أربع محطات متنوعة، بما يُحقق أهداف الدرس ويرسخ المفاهيم الحركية بطريقة منظمة. كما يحتوي المهرجان على ركن مصاحب يتضمن وسائل تعليمية داعمة مثل صور توضيحية لمراحل المهارة، ومجسمات مبسطة، وبطاقات تعليمية تفاعلية، تُستخدم في المنتصف أو في زاوية الساحة، لتعزيز الفهم والمراجعة الذاتية للطلاب أثناء الانتقال بين المحطات.

**الاشتراطات التربوية والتنظيمية للمهرجان:**

1. **زمن المهرجان**: يتراوح من 30 إلى 60 دقيقة، مع تخصيص 5 إلى 7 دقائق لكل محطة، وانتقال مرن بين المحطات يضمن التفاعل والتنوع وعدم التكدس.
2. **توزيع المحطات**: تقسم الأنشطة إلى أربع محطات منظمة ومتدرجة في الصعوبة:
   - **المحطة الأولى**: تدريبات أساسية على مهارة دفع الجلة.
   - **المحطة الثانية**: مسابقات مهارية مصغّرة لقياس الدقة والقوة.
   - **المحطة الثالثة**: ألعاب تمهيدية للسباقات المرتبطة بلعبة القوة.
   - **المحطة الرابعة**: مسابقات صغيرة (مباريات مبسطة) في دفع الجلة بأسلوب تنافسي تربوي.

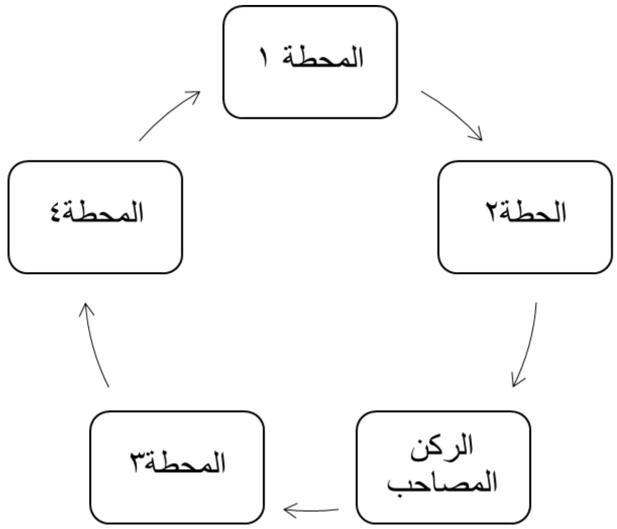
3. **تشكيل المجموعات**: يُوزع الطلبة إلى مجموعات تربوية مكونة من 4 إلى 8 طلاب في كل مجموعة، حسب أعداد الصف، مع مراعاة التوازن العددي.
4. **تسمية المجموعات**: يُطلق على المجموعات أسماء ذات دلالة تربوية ووطنية مستمدة من القيم التربوية أو أسماء محافظات سلطنة عمان، مثل:
   - مجموعة الإتقان
   - مجموعة العزيمة
   - مجموعة التعاون
   - مجموعة مسقط
   - مجموعة ظفار
   - مجموعة نزوى
   - مجموعة صحار..... الخ
5. **بطاقات الهوية التربوية**: توضع لافتات تعريفية لكل مجموعة في مكان واضح، تحمل اسم المجموعة وقيمتها التربوية (مثل: الانتماء – المثابرة – العمل الجماعي).
6. **تعيين قائد ومشرف**: يتم تحديد قائد لكل مجموعة من الطلاب، وتعيين مشرف/معلم مسؤول لكل محطة لتنظيم الأداء والتأكد من تطبيق القواعد وتنقل الطلبة.
7. **الركن المصاحب**: يتم تخصيص ركن تعليمي مصاحب يحتوي على:
   - صور مراحل الأداء المهاري لمهارة دفع الجلة.
   - مجسمات تعليمية وأدوات مبسطة.
   - أوراق عمل تفاعلية أو لوحات تعليمية للقراءة أو النقاش.

- يُمكن وضع الركن في منتصف الساحة أو في منطقة مخصصة، ويُستخدم للراحة، أو المراجعة، أو نشاط تعليمي هادئ أثناء انتقال المجموعات.

8. **توثيق المشاركة**: يُمكن تسجيل أداء المجموعات من خلال بطاقة تسجيل رمزية، تُسجل فيها نقاط التعاون أو المشاركة، دون ترتيب تنافسي، بل تعزيز لقيم المشاركة والتعلم الجماعي.

**المحطات المقترحة + الركن المصاحب (في جدول):**

| رقم المحطة | اسم المحطة | محتوى النشاط | التوقيت |
|---|---|---|---|
| **المحطة 1** | تدريبات أساسية على دفع الجلة | أداء تمارين تمهيدية وتمارين القوة الخاصة مثل: الدفع بجدار، تمرين دفع الكرة بيد واحدة من وضع الوقوف، تمرينات مسك الكرة ووضعها على الرقبة. | 7دقائق |
| **المحطة 2** | مسابقات مهارية | تقسيم الطلاب إلى مجموعات والتنافس في: أكثر عدد من عمليات دفع الجلة بطريقة صحيحة خلال زمن محدد – التقييم بالأداء الصحيح وليس بالمسافة فقط. | 7دقائق |
| **المحطة 3** | ألعاب تمهيدية للسباقات والمسابقات | لعبة "الدفع بالرميات السريعة" باستخدام كرات خفيفة الوزن – كل مجموعة تمرر الكرة لأبعد مدى داخل دائرة محددة – تعزيز الدقة والسرعة. | 7دقائق |
| **المحطة 4** | مسابقات مصغرة | تنظيم مسابقة مصغرة حقيقية لدفع الجلة، كل طالب يُمنح ثلاث محاولات، مع احتساب أفضل محاولة، مع التوجيه والتشجيع. | 7دقائق |
| **ركن المصاحب** | النشاط المصاحب | عرض فيديو قصير للبطولات العالمية في دفع الجلة + ركن تعليمي فيه لوحات تعريفية باللاعبين البارزين، أداة الجلة، قواعد اللعبة. | طوال وقت المهرجان |




**شكل (2) يوضح المحطات التعليمية لمهرجان ألعاب القوى**

**المحطة الأولى:** تدريبات أساسية على دفع الجلة

الهدف: تهيئة الطلاب بدنيًا وفنيًا لأداء مهارة دفع الجلة بشكل صحيح.

**طريقة التنفيذ:**

يشرح المعلم وضع الجلة الصحيح على الرقبة (على قاعدة الأصابع، ملاصقة للعنق).

يقوم الطلاب بأداء تدريبات إحماء خاصة مثل:

- الدوران بالذراعين وحركة الكتفين.
- تمرين دفع الجدار: كل طالب يدفع الحائط بكف اليد محاكيًا حركة دفع الجلة.
- التمرين الفردي: كل طالب يمسك كرة طبية خفيفة، ويدفعها في الهواء للأمام بطريقة دفع الجلة من الثبات.
- يتم التكرار عدة مرات، مع تصحيح الوضعيات من قبل المعلم أو القائد.

- مدة النشاط: من 5– 7 دقائق

**المحطة الثانية: مسابقات مهارية**

الهدف: تنمية الدقة والتحكم في الدفع مع تعزيز عنصر التنافس.

**طريقة التنفيذ:**

- تقسيم الطلاب إلى فرق (4 طلاب في كل فريق).
- كل طالب لديه ثلاث كرات طبية .
- يتم تحديد خط بداية وخط هدف (مسافة 5–6 أمتار).

**يتنافس الطلاب على:**

- دفع الجلة بشكل صحيح من الثبات.
- الوصول إلى الهدف المحدد دون خروقات فنية (مثل: سحب الذراع، رمي بدل الدفع).
- تحتسب النقاط على أساس "الأداء الصحيح" و"الوصول إلى المسافة المحددة" وليس القوة فقط.
- مدة النشاط: من 5– 7 دقائق

**المحطة الثالثة: ألعاب تمهيدية للسباقات والمسابقات**

الهدف: تعزيز روح المرح والتعاون والتهيئة لحركة الدفع من خلال الألعاب.

طريقة التنفيذ:

- لعبة اسمها: "دفع ودوّر".
- توضع كرات طبية خفيفة الوزن على خط البداية.
- عند صافرة البدء، يدفع الطالب الكرة بأقصى ما يمكن، ثم يجري خلفها ويلتقطها.

- يعود بها إلى زميله، وهكذا بالتتابع
- التركيز على أسلوب الدفع الصحيح، حتى وإن كانت الكرة خفيفة.
- مدة النشاط: من 5- 7 دقائق

**المحطة الرابعة: مسابقات مصغّرة لدفع الجلة**

الهدف: محاكاة حقيقية لمسابقة دفع الجلة في ألعاب القوى.

**طريقة التنفيذ:**

- يتم تنظيم حلقة رملية أو مساحة مخصصة للدفع.
- يُمنح كل طالب ثلاث محاولات.
- المعلم يقوم بمراقبة الأداء الفني وتسجيل أفضل مسافة صحيحة.
- يمكن تكليف طالبين بالمراقبة والتسجيل بإشراف المعلم.

**معايير النجاح:**

- الالتزام الفني بالدفع.
- الوقوف وعدم تجاوز الخط.
- المسافة المقبولة مقارنة بالقدرة الفردية.
- مدة النشاط: 7 دقائق

**الركن المصاحب: ركن ألعاب القوى**

الهدف: تعزيز الجانب المعرفي والاطلاع على الجانب الثقافي لمهارة دفع الجلة.

**طريقة التنفيذ في الملعب:**

لوحات تعريفية تشمل:

- أسماء أبطال العالم في دفع الجلة (صور + نبذة قصيرة).

- وزن الجلة الرسمية لكل فئة عمرية.
- قواعد المسابقة .

**مقارنة بين الأدوات:**

يعرض الركن كرتين: واحدة طبية تدريبية وواحدة الجلة الرسمية، ليلاحظ الطلاب الفرق في الوزن والشكل.

**نشاط كتابي بسيط (اختياري):**

ورقة صغيرة فيها سؤال اختياري حول المهارة، يجيب عنه الطالب عند انتهاء مشاركته في المحطات

## 14/4 التقويم والتوثيق في المهرجانات الرياضية التعليمية

يُعد التقويم والتوثيق عنصرين أساسيين في نجاح برنامج المهرجانات الرياضية التعليمية، فهما لا يقتصران على قياس مدى تحقق الأهداف فحسب، بل يمتدان إلى تحسين جودة التنفيذ، وتقديم دليل عملي على ما تحقق من إنجازات وممارسات ناجحة داخل البيئة المدرسية.

**أولًا: التقويم**

يهدف التقويم إلى رصد فعالية المهرجان من حيث التخطيط، والتنفيذ، ومشاركة الطلبة، وتحقيق الأهداف التربوية والمهارية. ويتم ذلك من خلال:

1. **بطاقات الملاحظة:** يستخدمها المعلم لمراقبة مدى تفاعل الطلبة مع الأنشطة، ومدى تطبيق المهارات المستهدفة.
2. **استبانات مبسطة:** توزع على الطلبة أو المشاركين لقياس مستوى رضاهم واستفادتهم من المهرجان.

3. **تغذية راجعة فورية**: يقدمها المعلم شفهياً أثناء النشاط أو في نهايته لتوضيح النقاط الإيجابية والمجالات التي تحتاج إلى تحسين.
4. **جلسات عصف ذهني بعدية**: مع الطلبة أو الفريق المنظم لتقييم التجربة وتقديم مقترحات تطويرية.

**ملاحظة**: لا يُشترط أن يكون التقويم رسميًا أو تحصيليًا، بل يكفي أن يكون تشخيصيًا وتحفيزيًا يعكس واقع الأداء داخل المهرجان.

**ثانيًا: التوثيق**

يمثل التوثيق مرجعًا مهمًا للممارسات التعليمية، ويساعد في حفظ حقوق الجهود المبذولة وتبادل الخبرات بين المعلمين، كما يُسهم في دعم ملف الإنجاز المدرسي. ويشمل التوثيق:

1. **التصوير الفوتوغرافي والفيديو**: لتوثيق أبرز لحظات المهرجان وأنشطة الطلبة في المحطات المختلفة.
2. **جمع الأعمال أو الإنتاجات الطلابية**: مثل بطاقات المشاركة، المهارات المكتسبة، أو الأعمال الفنية المرتبطة بالموضوع.
3. **كتابة تقرير ختامي**: يتضمن فكرة المهرجان، أهدافه، نوع الأنشطة، عدد المشاركين، أبرز النتائج، والصعوبات التي واجهت التنفيذ.
4. **تصميم ملصقات أو نشرات داخلية**: تعرض الأنشطة والنتائج على مساحات العرض الداخلية للمدرسة أو عبر وسائل التواصل الخاصة بها.
5. **أرشفة الأدوات المستخدمة**: مثل المخطط الزمني، خرائط توزيع المحطات، استمارات التحكيم، إلخ.

كل ما يُوثّق يمكن استخدامه لاحقًا في تطوير مهرجانات مستقبلية أو مشاركته في المبادرات الوطنية والفعاليات المدرسية الكبرى.

**استمارة تخطيط المهرجان الرياضي التعليمي**

تُعد هذه الاستمارة أداة تنظيمية محورية يستخدمها المعلم أو منسق النشاط لتخطيط وتنظيم فعاليات المهرجان الرياضي التعليمي بشكل متكامل ودقيق. وتهدف الاستمارة إلى جمع كافة البيانات الأساسية المرتبطة بالمهرجان لضمان جودة التنفيذ وتحقيق الأهداف التربوية والمهارية المستهدفة.

**تُغطي الاستمارة الجوانب التالية:**

1. **البيانات العامة:** مثل اسم المهرجان، الصف والفئة المستهدفة، التاريخ، ومكان التنفيذ.
2. **الربط بالمنهج:** من خلال تحديد عنوان الدرس المرتبط بالمهرجان، للتأكيد على التكامل بين النشاط ودروس المنهج.
3. **الأهداف العامة:** التي يسعى المهرجان لتحقيقها على المستويات البدنية والتربوية والاجتماعية.
4. **تفاصيل المحطات:** تشمل عدد المحطات، وصفًا مختصرًا لكل محطة (اسم النشاط وطبيعته)، والمدة الزمنية المحددة لكل واحدة.
5. **طريقة توزيع المجموعات:** إما عشوائيًا، أو حسب المستوى، أو حسب تصنيفات أخرى.
6. **الموارد المطلوبة:** مثل التجهيزات والأدوات والمهام الموزعة على الطلبة (قائد مجموعة، منسق، مراقب، مصور... إلخ).

تُستخدم هذه الاستمارة لضمان جاهزية التنفيذ، وتُعد مرجعًا مهمًا لمتابعة الأداء وتوثيق الخطط المعتمدة، مما يسهم في تحقيق التكامل بين الجانب التخطيطي والتنفيذي والتقييمي للمهرجان.

| البند | البيانات المطلوبة |
|---|---|
| اسم المهرجان | |
| الصف والفئة المستهدفة | |
| التاريخ والوقت | |
| مكان التنفيذ | |
| عنوان الدرس المرتبط بالمهرجان | |
| الأهداف العامة | |
| عدد المحطات | |
| وصف المحطات (اسم + نشاط مختصر) | |
| المدة الزمنية لكل محطة | |
| طريقة توزيع المجموعات | ▢عشوائي ▢ حسب المستوى ▢ أخرى : |
| التجهيزات والأدوات المطلوبة | |
| المهام الموزعة على الطلبة | ▢قائد مجموعة ▢ منسق ▢ مراقب ▢ مصور |

**تقويم المهرجانات الرياضية التعليمية:**

يُعد التقويم التربوي ركيزة أساسية في العملية التعليمية، ووسيلة فعالة تُمكّن المعلم من تتبّع التقدّم الذي يُحرزه الطلبة في ضوء الأهداف المحددة للمادة الدراسية. وفي مجال الرياضة المدرسية، يكتسب التقويم أهمية مضاعفة لما لهذا المجال من خصوصية في تنمية الجوانب البدنية والحركية والانفعالية والاجتماعية لدى الطلبة، بالإضافة إلى كونه أداة تساعد في تحسين التخطيط والتنفيذ للأنشطة الرياضية المختلفة.

وتبرز أهمية التقويم في المهرجانات الرياضية التعليمية باعتبارها إحدى الوسائل الحديثة في توظيف الأنشطة البدنية في بيئة تعليمية احتفالية تفاعلية. إذ لا يُنظر للمهرجان كفعالية ترفيهية فقط، بل يُعدّ مناسبة تعليمية يتم فيها تطبيق المهارات المستهدفة في الدروس، وملاحظة تطور أداء الطلبة في بيئة جماعية منظمة. ومن هذا المنطلق، يصبح من الضروري توفير أدوات تقويم دقيقة ومرنة تساعد المعلم على رصد التفاعل الفردي والجماعي للطلبة، وتقييم مدى تحقق الأهداف التربوية والبدنية والسلوكية للمهرجان.

كما يُمثّل التوثيق التربوي والرقمي الناتج عن هذه العملية أداة مهمة لحفظ الشواهد التعليمية والميدانية، إذ يُقدّم دلائل ملموسة على مستوى مشاركة الطلبة، ويُسهم في بناء قاعدة بيانات داعمة لتطوير الأداء المدرسي على المدى الطويل.

**أهمية التقويم التربوي في المهرجانات الرياضية التعليمية**

يُعد التقويم التربوي أحد المرتكزات الأساسية التي تقوم عليها العملية التعليمية الناجحة، إذ يُمثّل أداة محورية في ضمان تحقق الأهداف التعليمية والتربوية، وفي قياس فعالية البرامج والأنشطة داخل البيئات المدرسية. فالتقويم ليس مجرد مرحلة لاحقة تلي التدريس، بل هو عملية شمولية ترافق مختلف مراحل التعليم: من التخطيط، إلى التنفيذ، مرورًا بالملاحظة، ووصولًا إلى التطوير والتحسين. ويتضاعف هذا الدور في الأنشطة العملية، وعلى وجه الخصوص في المهرجانات الرياضية التعليمية، نظرًا لطبيعتها التفاعلية المتعددة الأبعاد، والتي تنطوي على مهارات بدنية، قيم تربوية، سلوكيات مجتمعية، وتفاعلات جماعية.

إن أهمية التقويم في المهرجانات الرياضية التعليمية لا تكمن في مجرد قياس الأداء أو تحديد مستوى الإتقان، بل تتجلى في كونه أداة تربوية متكاملة تُعزز مبدأ التعلم

الفعّال، وتدعم التوجيه الفردي، وترسخ القيم والاتجاهات الإيجابية لدى الطلبة. **وتبرز هذه الأهمية من خلال الأدوار التالية:**

### 1. التحقق من تحقيق الأهداف التعليمية

يوفّر التقويم وسيلة علمية لرصد مدى تحقق الأهداف التي صمّمت لأجلها المهرجانات، سواء كانت معرفية، كفهم التعليمات الحركية وقوانين الألعاب، أو مهارية، كإتقان حركات الجري والتوازن والرمي، أو وجدانية، مثل الالتزام والروح الرياضية والتشجيع المتبادل. ومن خلال أدوات دقيقة كـ بطاقات الملاحظة وقوائم التحقق، يستطيع المعلم تتبّع كل طالب وفق معايير واضحة، والتأكد من أن المهرجان ليس مجرد حدث احتفالي عابر، بل امتداد منهجي للدروس التعليمية الصفية، وتطبيق واقعي لما تم اكتسابه نظريًا.

### 2. تعزيز جودة التخطيط التربوي

يمدّ التقويم المعلم ببيانات ميدانية واقعية حول مدى مناسبة تصميم المحطات، وملاءمة محتوى الأنشطة لمستوى الطلبة. فمثلًا، إذا لاحظ المعلم أن غالبية الطلبة يجدون صعوبة في التنقل بين محطتين، أو يفشلون في إتمام مهارة معينة، فإن ذلك يُعد مؤشرًا مهمًا لتعديل الأسلوب أو تبسيط المحتوى في الخطط المستقبلية. ومن هنا، يصبح التقويم أداة ديناميكية لتغذية العملية التعليمية بالملاحظات اللازمة، وليس إجراءً نهائيًا للحكم على الأداء.

### 3. دعم التعلم الذاتي والرجعي للطالب

عندما يُقدَّم التقويم بصورة بنّاءة ومباشرة، يتحول إلى محرك داخلي لدافعية الطالب نحو التطور. فالتغذية الراجعة الفورية، خاصة عندما تُعرض على شكل رموز أو درجات أو إشارات لونية، تُسهم في توضيح مواطن القوة والضعف، وتفتح أمام

الطالب باب التفكير الذاتي والتقييم الشخصي. كما أن إشراك الطالب في تحليل أدائه بعد انتهاء المهرجان يُرسّخ لديه مهارة "التفكر في التعلم"، ويعزز ثقافة التحسين المستمر، ويُنمي روح المسؤولية تجاه الذات.

**4. ترسيخ القيم التربوية والسلوكيات الاجتماعية**

يُعد التقويم فرصة لتتبع الجوانب السلوكية للطالب، مثل احترام الدور، ضبط النفس عند الخسارة، تقبّل الآخر، الالتزام بالتعليمات، والقدرة على العمل الجماعي. ويُلاحظ ذلك من خلال سلوك الطالب في المحطات التفاعلية، ومشاركته الفعّالة ضمن الفريق، ومدى استجابته للقوانين المنظمة للمهرجان. وهذا الجانب مهم جدًا لأن التربية الرياضية لا تهدف فقط إلى الأداء البدني، بل إلى تنمية الشخصية المتكاملة. والتقويم هو المرآة التي تُظهر انعكاس هذه القيم في سلوك الطلبة داخل بيئة تحاكي الواقع.

**5. توفير أدوات توثيق منهجية دقيقة**

من الجوانب المتقدمة للتقويم أنه يُتيح للمعلم أدوات توثيق مفصلة يُمكن الرجوع إليها عند الحاجة، سواء في ملف الطالب، أو ملف البرنامج المدرسي، أو تقارير الأداء. فمن خلال نتائج التقييم، تُبنى جداول مشاركة، وتُرصد معدلات التفاعل، ويُحدد الطلبة الذين يحتاجون دعمًا إضافيًا، كما يمكن إبراز نماذج مشرّفة من الأداء في تقارير المدرسة أو نشرات التميز. ويُعد هذا التوثيق أداة مهمة أمام المشرفين وأولياء الأمور والإدارة المدرسية، ويُعزز من مصداقية الأنشطة التربوية المنظمة.

**6. المساهمة في التطوير المهني للمعلم**

عندما يراجع المعلم نتائج التقويم التي أجراها بنفسه، يستطيع أن يُحلل العلاقة بين استراتيجيات تدريسه والمخرجات الفعلية على أرض الواقع. وهذه العملية هي

جوهر "التأمل المهني"، الذي يُعد من أبرز سمات المعلم الفعّال. كما يُسهم التوثيق الرقمي لنتائج المهرجان في بناء ملف أداء مهني يعكس الكفاءة، ويُستخدم لاحقًا في التقييم الوظيفي، أو عند التقديم للبرامج التطويرية والتدريبية.

**أهداف التقويم في المهرجانات الرياضية التعليمية**

يشكّل التقويم أحد الأعمدة التربوية الأساسية التي تُبنى عليها فعالية المهرجانات الرياضية التعليمية، حيث لا يقتصر دوره على تسجيل الملاحظات أو إصدار الأحكام، بل يتجاوز ذلك ليكون أداة تطوير وتوجيه وتحفيز. **ومن أبرز أهدافه في هذا السياق ما يلي:**

**أولًا: قياس نواتج التعلم المتعددة**

يسعى التقويم في المهرجانات الرياضية إلى رصد مدى تحقق نواتج التعلم المتنوعة، والتي تشمل الأبعاد الآتية:

1. **البدني المهاري:** من خلال ملاحظة أداء الطلاب في المحطات التعليمية وتسجيل مستوى الإتقان الحركي
2. **المعرفي:** عبر قياس مدى فهم الطلاب للتعليمات والقواعد الخاصة بالألعاب والأنشطة.
3. **الوجداني:** ويشمل القيم والسلوكيات المصاحبة للمشاركة، مثل احترام القواعد والتشجيع المتبادل والانضباط الذاتي.

وبذلك يُصبح التقويم وسيلة لقياس مدى شمولية العملية التعليمية، وليس فقط تقييم المهارة الظاهرة.

**ثانيًا: تحسين الأداء المهاري والمعرفي للطلبة**

يُعد التقويم المستمر خلال المهرجان أداة فاعلة لتحديد نقاط القوة والضعف لدى الطلبة في أدائهم الحركي والمعرفي، مما يساعد في تقديم تغذية راجعة فورية، وتوجيههم نحو التحسن. فعلى سبيل المثال، إذا أظهرت بطاقة الملاحظة أن عددًا من الطلاب يعانون من صعوبة في التنقل بين المحطات أو في الالتزام بقواعد النشاط، فإن المعلم يستطيع تعديل أسلوب التعليم أو تبسيط المهارات المطلوبة لاحقًا.

**ثالثًا: تعزيز الدافعية والتحفيز**

من أبرز الوظائف النفسية للتقويم أنه يعزز دافعية الطلاب نحو المشاركة الفاعلة. إذ يشعر الطالب بأنه موضع اهتمام ورصد من قبل المعلم، مما يدفعه لبذل مزيد من الجهد، خاصة إذا كان التقييم يتسم بالعدالة والوضوح ويُعرض بطريقة مشجعة ومحفّزة. كما أن إشراك الطلبة في استبانات سريعة أو ملاحظات تعاونية يرسّخ لديهم الإحساس بالمسؤولية ويزيد من حماسهم تجاه الأنشطة الحركية.

**رابعًا: الاستبانات السريعة والمقاييس الرقمية**

تُعد هذه الأدوات من الوسائل الحديثة والفعالة في جمع التغذية الراجعة من الطلبة بطريقة سريعة وكمية، ومن أمثلتها:

1. استبانة سريعة تتكون من 3–5 أسئلة تُعبّر عن شعور الطالب تجاه المهرجان (مثل: "استمتعت بالمحطات" – "تعلمت مهارات جديدة").
2. مقياس رقمي (مثلاً من 1 إلى 5) لتقدير مدى الرضا، أو دافعية الطالب نحو المشاركة.

ويمكن تنفيذ هذه الأدوات ورقيًا أو رقميًا باستخدام أجهزة قاعة مصادر التعلم مثل الحواسيب، مما يُتيح تحليلًا سريعًا لآراء الطلاب، ويساعد في تحسين المهرجانات اللاحقة.

### المسؤول عن التقييم في المهرجانات الرياضية التعليمية

يتولى معلم الرياضة المدرسية المسؤولية الكاملة عن عملية تقييم المهرجان الرياضي التعليمي، باعتباره الجهة التربوية المختصة التي تمتلك الكفاءة والخبرة في تحليل الأداء البدني والتربوي للطلبة، ومتابعة مدى تحقق الأهداف التعليمية من خلال النشاط المنفذ. وتأتي هذه المسؤولية انطلاقًا من الدور التربوي الأصيل الذي يضطلع به المعلم داخل بيئة التعلم، وارتباطه المباشر بتخطيط المهرجان وتنفيذه ومتابعته.

ولا تُسند مهام التقييم لأي أطراف خارجية مثل مشرف الأمن والسلامة، أو المنسق الإداري، أو غيرهم من الزملاء التربويين، لأن عملية التقييم تتطلب فهمًا دقيقًا للأبعاد الحركية والسلوكية والتربوية للمهرجان، وهذا ما يميّز معلم المادة في قدرته على اختيار أدوات التقييم المناسبة، وتطبيقها وفق المعايير التربوية السليمة.

ومن الجدير بالذكر أن المعلم لا يُقيّم فقط الأداء الحركي، بل يُشرف أيضًا على تقويم السلوكيات، ودرجة التفاعل، والروح الرياضية، والالتزام بالتعليمات، ويعتمد في ذلك على مجموعة من الأدوات التي تساعده في توثيق الملاحظات، وتحديد مستويات الأداء، وتقديم تغذية راجعة بنائية تساعد في تحسين جودة تنفيذ المهرجانات المستقبلية.

### العلاقة بين التقويم وتحقيق أهداف مادة الرياضة المدرسية

يُعد التقويم التربوي في مادة الرياضة المدرسية الوسيلة الحاسمة التي من خلالها تُقاس جودة العملية التعليمية، ويتم التأكد من مدى تحقق الأهداف المرسومة للمادة

من حيث المهارات والمعارف والقيم. فهو ليس مجرد إجراء للقياس أو رصد العلامات، بل يُمثل جسرًا يربط بين التخطيط والتنفيذ والتطوير، ويكشف مدى تفاعل الطالب مع المضامين الحركية والتربوية على أرض الواقع. وفي سياق المهرجانات الرياضية التعليمية، تتجلى هذه العلاقة بأبعادها المتعددة، حيث يُوظف التقويم لمتابعة وتقييم الأنشطة الميدانية التي تعكس واقع التدريس، وتمكّن من تحليل أدق للجوانب البدنية والاجتماعية والانفعالية للطلبة.

### أولًا: التكامل بين أهداف التقويم ومخرجات التعلم الشامل

إن أهداف منهج الرياضة المدرسية لا تقتصر على تنمية القدرات البدنية، بل تمتد لتشمل أبعادًا معرفية ووجدانية واجتماعية، مثل الفهم النظري للمفاهيم المرتبطة بالصحة والحركة، وبناء الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني، وتعزيز مهارات التعاون والاحترام. ومن هذا المنطلق، يصبح التقويم أداة تكاملية تقيس هذه الجوانب جميعها، وتكشف عن مدى تحقق مخرجات التعلم المقررة.

فعلى سبيل المثال، عندما يُشارك الطالب في محطة تركز على مهارة "الرمي من الثبات"، لا يُقاس فقط مدى دقة التنفيذ، بل يُقيّم أيضًا مدى فهمه لقانون اللعبة، وتفاعله مع الفريق، والتزامه بالتعليمات. ومن خلال أدوات مثل بطاقات الملاحظة أو المقاييس الرقمية أو الاستبانات السلوكية، يتمكن المعلم من تتبع هذه الأبعاد بصورة دقيقة، وتقديم تغذية راجعة تكمّل العملية التعليمية.

### ثانيًا: تحقيق التوازن بين المهارات الحركية والقيم التربوية

يسعى منهج الرياضة المدرسية إلى بناء الإنسان المتكامل، الذي يجمع بين الكفاءة الحركية والوعي القيمي، لذلك فإن التقويم في المهرجانات لا يكتفي برصد جودة الأداء الحركي، بل يتعداه إلى مراقبة السلوك العام للطلبة، ومدى تجسد القيم

التربوية في تصرفاتهم أثناء النشاط. ويُعنى المعلم هنا بتقييم مهارات مثل: التعاون داخل الفريق، الالتزام بالوقت، احترام الزملاء، التحلي بالروح الرياضية، تقبّل الخسارة، والمبادرة الإيجابية.

ويُسهم هذا النوع من التقويم في توجيه النشاط البدني نحو أهدافه التربوية العليا، بحيث لا تكون المهرجانات الرياضية مجرد استعراض للمهارات البدنية، بل بيئة تعليمية نموذجية لغرس القيم، وصقل الاتجاهات السلوكية، وتنمية مهارات الحياة لدى الطلبة. ومن خلال هذا التوازن، يتحقق المفهوم الشمولي لمادة الرياضة المدرسية.

**ثالثًا: الارتقاء بجودة التعليم الحركي عبر مخرجات التقويم**

من المبادئ التربوية الراسخة أن "ما يُقاس يُمكن تحسينه"، ومن هذا المنطلق يُشكل التقويم أداة لتجويد العملية التعليمية باستمرار. فعندما يُحلل المعلم نتائج التقويم بعد المهرجان، يستطيع تحديد جوانب القوة والقصور في التنفيذ، ويعيد النظر في تصميم المحطات، أو في توجيه الإرشادات، أو في توزيع الوقت بين الأنشطة.

وهذا النوع من التحليل يُفضي إلى تطوير الأداء المهني للمعلم ذاته، إذ يُمكنه من إعادة التفكير في استراتيجياته التدريسية، واعتماد أساليب أكثر ملاءمة لواقع الطلبة، كما يُسهم في بناء برامج إثرائية لمعالجة جوانب الضعف، وتعزيز مجالات التميز. وبذلك، يتحول التقويم إلى أداة بحثية بيد المعلم، يُعيد من خلالها بناء منهجه العملي بطريقة علمية مدروسة، بما يواكب فلسفة منهج الرياضة المدرسية وأهدافه.

**رابعًا: تأكيد العلاقة بين القياس والمساءلة التربوية**

يساعد التقويم في تعزيز مبدأ الشفافية والمساءلة في تنفيذ المهرجانات الرياضية التعليمية، إذ يُوفر أدلة موثّقة على تحقق الأهداف، ومدى التزام المعلمين بتطبيق المحتوى المخطط له، وجودة الأنشطة المقدمة. ومن خلال مؤشرات الأداء التي يتم

جمعها أثناء التقويم، تستطيع إدارة المدرسة أو المشرف التربوي أن يُقيم البرنامج المنفذ وفق معايير واضحة، مما يُسهم في رفع جودة الأداء المؤسسي، ودعم اتخاذ قرارات تطويرية مستندة إلى بيانات فعلية.

**خامسًا: دعم فلسفة الرياضة المدرسية القائمة على التعلّم من التجربة**

يُعد التعلم القائم على التجربة من الركائز الأساسية في الرياضة المدرسية، حيث يُبنى الفهم من خلال الممارسة العملية. ويأتي التقويم هنا ليُدعم هذه الفلسفة، من خلال رصد الأداء الحي داخل محطات المهرجان، وتقديم تغذية راجعة آنية ومباشرة، تُساعد الطالب على تعديل سلوكه وتطوير أدائه خلال الحدث ذاته، وليس بعد انتهائه فقط. وهذا يعزز مبدأ "التقويم من أجل التعلم"، لا "التقويم من أجل التصنيف"، ويجعل من المهرجان بيئة تعلم مفتوحة تعزز النمو الشخصي والاجتماعي والجسدي للطالب.

**أدوات التقويم في المهرجانات الرياضية التعليمية**

تُعد أدوات التقويم الوسيط الفعّال الذي من خلاله يستطيع معلم الرياضة المدرسية رصد أداء الطلبة وتقييم مدى تقدمهم في اكتساب المهارات المستهدفة ضمن بيئة المهرجانات الرياضية التعليمية. ولا تقتصر هذه الأدوات على مجرد تسجيل النتائج، بل تمتد لتُصبح وسائل تربوية تُعزز التفاعل، وتُسهم في تنمية الجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية لدى الطلبة.

وفي ضوء تعدد أهداف منهج الرياضة المدرسية، وتنوع المحطات التعليمية داخل المهرجانات، فإن اختيار أدوات التقويم ينبغي أن يكون مرنًا ومدروسًا، بحيث يُراعي طبيعة المهارة، وسن الطلبة، وهدف النشاط، وطبيعة التفاعل داخل المحطة. **وفيما يلي أبرز أدوات التقويم المناسبة في سياق المهرجانات الرياضية التعليمية:**

## أولًا: بطاقات الملاحظة (Observation Cards)

تُعد بطاقات الملاحظة من الأدوات الأساسية المستخدمة في تقويم الأداء خلال المهرجانات الرياضية التعليمية، لما توفره من مرونة وواقعية في رصد الأداء الحركي والسلوكي للطلبة بشكل مباشر، وتوثيق التفاعل الفردي والجماعي داخل بيئة النشاط. وتُسهم هذه الأداة في تعزيز جودة الملاحظة المنظمة أثناء تنفيذ الأنشطة، حيث تسمح للمعلم أو المشرف أو المراقب التربوي بتوثيق مؤشرات الأداء بشكل فوري ومنهجي. **وتتنوّع هذه البطاقات لتشمل ثلاثة مستويات متكاملة، وهي:**

### 1. بطاقة تقييم مشاركة الطالب:

تمثل بطاقة تقييم مشاركة الطالب أداة تقويمية تربوية تُستخدم لمتابعة أداء كل طالب على حدة خلال المهرجانات الرياضية التعليمية، وتُسهم في توثيق درجة التفاعل الفردي للطالب داخل كل محطة من محطات المهرجان، سواء من حيث السلوك، الالتزام، الحماس، أو تطبيق المهارات الرياضية.

تعتمد هذه البطاقة على معايير واضحة ومبسطة تراعي الفروق الفردية بين الطلبة، وتُقيّم جوانب متعددة تشمل: المشاركة الفعلية، الانضباط، التعاون، والروح الرياضية، إلى جانب دقة الأداء البدني، واحترام الوقت والأدوات. وهي بذلك تُعد أداة بنائية تدعم المعلم في تقديم تغذية راجعة فورية، وتعزيز تطوير الطالب على المستويين الشخصي والاجتماعي، فضلًا عن كونها مؤشرًا تربويًا مهمًا لقياس مدى تحقق الأهداف البدنية والسلوكية للمهرجان.

وتتضمّن البطاقة عادةً معايير محددة مثل:

- الحماس والمشاركة الإيجابية
- الالتزام بالتعليمات والسلامة
- التعاون مع الزملاء

- الأداء البدني في المحطات
- ضبط الوقت والتنقل بين المحطات
- احترام أدوات النشاط والمحطة

وتُستخدم هذه البطاقة كمرآة للأداء الفردي في بيئة جماعية، مما يجعلها من الأدوات الفعالة في رصد أثر المهرجان على نمو الطالب الشامل في مادة الرياضة المدرسية.

| المعيار | الوصف | درجة التحقق |
|---|---|---|
| الحماس والمشاركة الإيجابية | يظهر رغبة في المشاركة ويبادر في الأنشطة | ▢عالي ▢ متوسط ▢ ضعيف |
| الالتزام بالتعليمات والسلامة | يلتزم بالتعليمات ويطبق إجراءات الأمان | ▢عالي ▢ متوسط ▢ ضعيف |
| التعاون مع الزملاء | يتفاعل مع مجموعته ويساهم في روح الفريق | ▢عالي ▢ متوسط ▢ ضعيف |
| الأداء البدني في المحطات | يؤدي المهارات المطلوبة بدقة واهتمام | ▢عالي ▢ متوسط ▢ ضعيف |
| ضبط الوقت والتنقل بين المحطات | ينتقل بسلاسة ويلتزم بالزمن المخصص | ▢عالي ▢ متوسط ▢ ضعيف |
| احترام أدوات النشاط والمحطة | يتعامل مع الأدوات بلُطف ويحافظ على النظام | ▢عالي ▢ متوسط ▢ ضعيف |
| ملاحظات المعلم: | .................................................................. .................................................................. | |

**بطاقة ملاحظة المجموعة الواحدة:**

تُعد بطاقة ملاحظة المجموعة الواحدة أداة تقويمية تنظيمية وتربوية تُستخدم أثناء تنفيذ المهرجانات الرياضية التعليمية، وتهدف إلى متابعة الأداء الجماعي لكل مجموعة

من طلاب الصف ضمن المحطات التعليمية. وتُركّز هذه البطاقة على سلوكيات العمل الجماعي التي تُعد ركيزة أساسية في نجاح الأنشطة، مثل: التعاون، التنظيم الذاتي، توزيع الأدوار، الالتزام بالتعليمات، والروح الرياضية بين أفراد المجموعة.

يتم استخدام هذه البطاقة من قِبل المعلم أو المشرف لتوثيق مدى انسجام كل مجموعة وتفاعلها، ومدى التزامها بالزمن المحدد والقواعد والتعليمات الخاصة بكل محطة، إضافةً إلى جودة تنفيذ النشاط المكلف به، وتوزيع الأدوار بشكل منظم.

كما تُسهم هذه البطاقة في دعم القيم التربوية والاجتماعية بين الطلبة، وتعزيز مفهوم العمل الجماعي والتكامل داخل الفريق، من خلال رصد مؤشرات متعددة تشمل:

1. تنظيم المجموعة الذاتي
2. التعاون بين أفراد المجموعة
3. فهم التعليمات وتنفيذها
4. احترام الوقت والقواعد
5. استخدام الأدوات بشكل سليم
6. الحماس والروح الرياضية

وتُعد هذه البطاقة مؤشرًا تربويًا هامًا يُساهم في تطوير الأداء الجماعي وتحسين جودة تنظيم المهرجانات المستقبلية بما يضمن بيئة تعليمية عادلة، منظمة، ومليئة بالتفاعل والمشاركة الإيجابية.

| المجال | وصف المؤشر | درجة التحقق |
|---|---|---|
| تنظيم المجموعة الذاتي | هل نظّمت المجموعة نفسها بشكل فعّال؟ | ☐ممتاز ☐ جيد ☐ ضعيف |
| التعاون بين أفراد المجموعة | هل وُجد تعاون واضح بين الطلاب في تنفيذ النشاط؟ | ☐ ممتاز ☐ جيد ☐ ضعيف |
| فهم التعليمات وتنفيذها | هل نفّذ الطلاب النشاط كما هو مطلوب؟ | ☐ ممتاز ☐ جيد ☐ ضعيف |
| احترام الوقت | هل التزمت المجموعة بالوقت المخصص للنشاط؟ | ☐ ممتاز ☐ جيد ☐ ضعيف |
| احترام القواعد | هل التزمت المجموعة بقواعد اللعبة أو النشاط؟ | ☐ ممتاز ☐ جيد ☐ ضعيف |
| استخدام الأدوات بشكل سليم | هل تعاملت المجموعة مع الأدوات باحترام وسلامة؟ | ☐ ممتاز ☐ جيد ☐ ضعيف |
| مستوى الحماس والمشاركة | هل كانت المجموعة نشطة ومتحمسة؟ | ☐ ممتاز ☐ جيد ☐ ضعيف |
| الروح الرياضية بين الأفراد | هل تحلّى أفراد المجموعة بالاحترام والتشجيع المتبادل؟ | ☐ ممتاز ☐ جيد ☐ ضعيف |
| **ملاحظات المعلم** | ..........................................................<br>..........................................................<br>.......................................................... | |

**بطاقة تقييم الصف:**

تُعد بطاقة تقييم الصف أداة تقويم شاملة تُستخدم لرصد وتوثيق أداء الصف الدراسي كوحدة جماعية خلال تنفيذ أنشطة المهرجان الرياضي التعليمي. تُستخدم هذه البطاقة من قِبل المعلم أو المشرف لمتابعة الجوانب التنظيمية والانضباطية والتفاعلية

للصف بأكمله، وتقييم مدى التزام الطلاب بالتعليمات العامة، واحترامهم لقواعد المهرجان، وانسجامهم مع طبيعة الأنشطة المقدمة.

تركّز هذه الأداة على مؤشرات جماعية متعددة تشمل: درجة الاستعداد الجماعي، الالتزام الجماعي بالحضور والانطلاق في الوقت المحدد، توزيع الأدوار داخل المجموعات، التعاون بين المجموعات، احترام الوقت والقواعد، النظافة والتنظيم، الحماس الجماعي، وضبط السلوك العام داخل المهرجان.

كما تُساهم البطاقة في تعزيز مفاهيم العمل الجماعي، والمسؤولية المشتركة بين أفراد الصف، وتشجع على بناء بيئة تعليمية منظمة تسودها الروح الرياضية والانضباط. وتُستخدم لاحقًا لتقديم تغذية راجعة شاملة تساعد المعلم أو المشرف في تحديد جوانب القوة والفرص الممكنة للتحسين، بما يدعم تحسين أداء الصف في الفعاليات القادمة.

| المجال | وصف المؤشر | درجة التحقق |
|---|---|---|
| الالتزام الجماعي بالحضور والانطلاق | التزام جميع طلاب الصف بالتواجد في الوقت المحدد والبدء بانضباط | ▢ممتاز ▢ جيد ▢ ضعيف |
| توزيع الأدوار داخل المجموعات | وُزعت الأدوار بشكل فعّال ومتوازن داخل كل مجموعة | ▢ممتاز ▢ جيد ▢ ضعيف |
| التعاون بين المجموعات | وجود تعاون ومساعدة بين المجموعات المختلفة في الانتقال والتنفيذ | ▢ممتاز ▢ جيد ▢ ضعيف |
| الحفاظ على الأدوات والنظام | تعامل الطلاب مع الأدوات باحترام وحافظوا على النظافة والنظام | ▢ممتاز ▢ جيد ▢ ضعيف |
| الروح الرياضية والانضباط | تحلى الطلاب بروح رياضية وانضباط خلال الأنشطة | ▢ممتاز ▢ جيد ▢ ضعيف |
| التفاعل العام مع الأنشطة | أظهر الصف تفاعلًا جماعيًا وحماسًا واضحًا خلال تنفيذ المهارات | ▢ممتاز ▢ جيد ▢ ضعيف |
| الالتزام بالتنقل بين المحطات | انتقل الطلاب بين المحطات بسلاسة دون فوضى أو تعطيل | ▢ممتاز ▢ جيد ▢ ضعيف |
| التقييم العام للأداء الجماعي | مستوى الأداء الجماعي للصف بشكل شمولي | ▢ممتاز ▢ جيد ▢ ضعيف |
| ملاحظات المعلم | ..........................................................<br>..........................................................<br>.......................................................... | |

**الجدول المقارن لبطاقات الملاحظة الثلاث في المهرجانات الرياضية التعليمية**

الجدول المقارن يوضّح أوجه التشابه والاختلاف بين بطاقات الملاحظة الثلاث في المهرجانات الرياضية التعليمية، بهدف مساعدة المعلمين على اختيار الأداة الأنسب وتحسين جودة التقويم.

| نوع البطاقة | وحدة التقويم | الهدف الرئيسي | أبرز المؤشرات | جهة التطبيق |
|---|---|---|---|---|
| بطاقة تقييم مشاركة الطالب | الطالب الفردي | رصد تفاعل الطالب في المحطات التعليمية | الحماس، الالتزام، التعاون، دقة الأداء، احترام الأدوات، ضبط الوقت | المعلم |
| بطاقة ملاحظة المجموعة الواحدة | مجموعة طلابية واحدة | متابعة أداء المجموعة داخل كل محطة | التنظيم الذاتي، التعاون، تنفيذ التعليمات، الالتزام بالوقت والقواعد، الروح الرياضية | المعلم |
| بطاقة تقييم الصف | الصف الدراسي كوحدة جماعية | تقييم أداء الصف بالكامل خلال تنفيذ المهرجان | الانضباط الجماعي، توزيع الأدوار، النظافة، التفاعل، التعاون بين المجموعات، الحماس الجماعي | المعلم |

يُبرز الجدول أعلاه تصنيفًا منهجيًا لبطاقات الملاحظة الثلاث المعتمدة في تقييم أداء الطلاب خلال المهرجانات الرياضية التعليمية، حيث تم حصر جهة التطبيق في "المعلم فقط" بوصفه المسؤول المباشر عن متابعة تنفيذ الأنشطة، وتوثيق الأداء، وتحليل المؤشرات التربوية.

تشير البطاقة الأولى إلى "بطاقة تقييم مشاركة الطالب"، التي تُمثل أداة تقويم فردية تهدف إلى رصد مدى تفاعل الطالب على مستوى شخصي أثناء تنقله بين

المحطات التعليمية، مع التركيز على جوانب مثل الحماس والالتزام والتعاون والدقة في الأداء البدني.

أما البطاقة الثانية، وهي "بطاقة ملاحظة المجموعة الواحدة"، فتُعنى بتقييم العمل الجماعي ضمن المجموعة الصغيرة من الطلاب، وتركّز على مهارات التعاون والتنظيم الذاتي والالتزام بالتعليمات واحترام الوقت والقواعد داخل المحطة، مما يعكس قدرة المجموعة على التفاعل المنظم والمثمر.

وفي المستوى الأوسع، تأتي "بطاقة تقييم الصف"، التي تُقيّم الصف الدراسي كوحدة جماعية خلال تنفيذ المهرجان بأكمله، وتهتم بالجوانب العامة مثل الالتزام بالحضور، التعاون بين المجموعات، النظافة، الحماس الجماعي، والروح الرياضية، وهي مؤشرات تعكس مدى تحقق أهداف المهرجان من حيث الانضباط، والمشاركة الفعالة، والتكامل الجماعي.

ويُلاحظ أن جميع هذه البطاقات، رغم اختلاف وحدة التقويم، تُشكل أدوات بنائية داعمة لعمل المعلم، وتُسهم في تقديم تغذية راجعة واقعية تسهم في تطوير الجوانب البدنية والاجتماعية والسلوكية لدى الطلاب، وتعكس مدى نجاح المهرجان في تحقيق أهدافه التربوية والتنظيمية.

وتتسم هذه البطاقات بكونها بنائية وواقعية وتراعي الفروق الفردية والجماعية، كما تُعزز من توثيق الأداء، وتدعم تطوير التخطيط المستقبلي للمهرجانات، بما يضمن بيئة تعليمية رياضية أكثر فاعلية وعدالة وشمولية.

**بطاقة ملاحظة ركن الأنشطة المصاحبة:**

وهي أداة ملاحظة تُستخدم لتقييم أداء كل ركن من الأركان المصاحبة أثناء تنفيذ المهرجان الرياضي التعليمي، مثل الأركان التوعوية، الثقافية، الصحية، أو الترفيهية، والتي تهدف إلى تعميق الأثر التربوي للمهرجان.

تعتمد البطاقة على مجموعة من المعايير التنظيمية والتربوية تشمل: وضوح فكرة الركن وأهدافه، جودة التنظيم، جاهزية المواد والأدوات، تفاعل الطلاب، ملاءمة النشاط للفئة العمرية، الجاذبية البصرية، الجانب التربوي، الالتزام بالسلامة، ومراعاة الفروق الفردية.

ويُستخدم هذا النوع من البطاقات من قِبل المعلم لتقديم تغذية راجعة تفصيلية حول فعالية كل ركن، وتحديد جوانب التحسين بما يُسهم في تطوير جودة المهرجانات مستقبلاً، وضمان تكامل الأنشطة مع أهداف مادة الرياضة المدرسية.

**بطاقة ملاحظة أداء ركن الأنشطة المصاحبة في المهرجان الرياضي التعليمي**

تُعد هذه البطاقة أداة تقويمية شاملة يستخدمها المعلم أثناء تنفيذ المهرجان الرياضي التعليمي، وتهدف إلى تقييم جودة تنفيذ الأركان المصاحبة بناءً على معايير تنظيمية وتربوية وسلوكية محددة.

تُغطي البطاقة 18 بندًا رئيسيًا تُقيّم من خلالها عناصر أساسية مثل: وضوح الأهداف، التنظيم، جاهزية الأدوات، التفاعل الطلابي، التحفيز، مراعاة الفروق الفردية، الجانب التربوي، الالتزام بالوقت والسلوك، السلامة، وغيرها.

يساعد هذا التقييم على تحسين مستوى الأداء داخل الأركان المصاحبة، وتوفير تغذية راجعة دقيقة تسهم في تعزيز القيم التربوية وتحقيق الأهداف التعليمية والتوعوية

للمهرجان، بالإضافة إلى تعزيز عنصر التشويق والمتعة التربوية في بيئة تعليمية آمنة ومنظمة.

| م | البند | الوصف | 1: ضعيف،2: متوسط،3: ممتاز | ملاحظات المعلم |
|---|---|---|---|---|
| 1 | وضوح فكرة الركن وأهدافه | مدى فهم الطلاب لأهداف النشاط بوضوح | | |
| 2 | جاهزية الأدوات والمواد | توفر الأدوات المناسبة وكفايتها | | |
| 3 | جودة التنظيم العام | مدى تنظيم الركن وتوزيع المكونات بطريقة مناسبة | | |
| 4 | سهولة التنقل داخل الركن | إمكانية انتقال الطلاب بأمان وانسيابية | | |
| 5 | تفاعل الطلاب مع الأنشطة | مدى مشاركة الطلاب بفعالية ونشاط | | |
| 6 | مشاركة جميع الطلاب | شمولية النشاط لجميع أفراد المجموعة | | |
| 7 | ملاءمة النشاط للفئة العمرية | توافق النشاط مع قدرات وخصائص الطلاب | | |
| 8 | استخدام الوسائل التعليمية بفعالية | مدى توظيف الأدوات لخدمة الأهداف التربوية | | |
| 9 | مراعاة الفروق الفردية | تنوع النشاط بما يناسب الاختلافات بين الطلاب | | |
| 10 | الجانب التربوي في المحتوى | تضمين قيم تربوية وتعليمية واضحة | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 11 | الجانب الترفيهي والتحفيزي | مدى تحفيز النشاط للطلاب وإضفاء أجواء ممتعة | | |
| 12 | التزام الفريق المنفذ | انضباط الفريق المشرف وتفاعله مع الركن | | |
| 13 | التزام الطلاب بالتعليمات | تطبيق الطلاب للتوجيهات بدقة | | |
| 14 | ضبط الوقت داخل الركن | استغلال الوقت المحدد بكفاءة | | |
| 15 | احترام القواعد والسلوك العام | التزام الطلاب بالهدوء، التعاون، واحترام الزملاء | | |
| 16 | النظافة العامة في الركن | نظافة المكان قبل وبعد تنفيذ النشاط | | |
| 17 | إجراءات السلامة | اتخاذ الاحتياطات الكافية لسلامة الطلاب | | |
| 18 | الأثر التعليمي أو التوعوي | مدى استفادة الطلاب معرفيًا أو سلوكيًا بعد الانتهاء من النشاط | | |
| **المجموع الكلي** | | | | |

**بطاقة التقويم الذاتي للطالب (Self-assessment)**

ضمن منظومة التقويم الشامل في المهرجانات الرياضية التعليمية، يأتي التقويم الذاتي كأداة تربوية حديثة تُسهم في تعزيز الوعي الذاتي للطالب، وتدعم نموه الشخصي والاجتماعي والحركي. وتهدف بطاقة التقويم الذاتي إلى تمكين الطالب من تقييم أدائه الشخصي في الأنشطة المقدمة خلال المهرجان، بطريقة مبسطة ومتناسبة مع خصائصه النمائية.

وتُعد هذه البطاقة أداة تعليمية فاعلة، إذ تُعزز مهارات التفكير التأملي، وتشجع الطالب على ملاحظة سلوكه، واكتشاف نقاط القوة، وتحديد مجالات التحسين. وتُشرك الطالب في العملية التعليمية من خلال طرح أسئلة داخلية مثل: "هل أنهيت النشاط؟"، "هل التزمت بالقوانين؟"، "ما المهارة التي أحتاج إلى تطويرها؟".

ويقوم المعلم بتوجيه الطلبة لاستخدام البطاقة في نهاية النشاط أو المهرجان، مع مراعاة التدرج العمري، كاستخدام وجوه تعبيرية أو رموز بديلة تسهّل الفهم. كما يُمكن تخصيص وقت جماعي لنقاش نتائج هذه البطاقة، مما يعزّز التفاعل الإيجابي بين الطلاب ويُسهم في بناء بيئة تعليمية تأملية وتشاركية.

وبهذا الأسلوب، يُصبح الطالب شريكًا حقيقيًا في تحسين أدائه، ويتحوّل المهرجان إلى تجربة تعليمية ذاتية ممتعة، تُمكّنه من التخطيط لتطوير مستقبلي مستمر في مهارات الرياضة المدرسية.

## نموذج بطاقة التقويم الذاتي للطالب

**اسم الطالب:** ____________________________

**الصف:** ________________________________

**اسم المهرجان / النشاط:** ____________________

**التاريخ:** ________________________________

| رقم | العبارة | ✓ نعم | ✗ لا | ○ إلى حد ما |
|---|---|---|---|---|
| 1 | نفّذت المهارة المطلوبة حتى النهاية. | | | |
| 2 | التزمت بقوانين النشاط أو اللعبة. | | | |
| 3 | تعاونت مع زملائي أثناء التنفيذ. | | | |
| 4 | شعرت بالحماس والمتعة خلال النشاط. | | | |
| 5 | كنت واثقًا من أدائي في المهارة. | | | |
| 6 | احتجت إلى مساعدة المعلم أو الزملاء أثناء التنفيذ. | | | |

**ما المهارة التي أريد أن أُحسنها؟**

.............................................................................................

.............................................................................................

**هدفي في المهرجان القادم:**

.............................................................................................

.............................................................................................

**طريقة الاستخدام:**

1. تُوزع البطاقة بعد انتهاء النشاط.
2. يختار الطالب التقييم المناسب لكل عبارة.
3. يشجّع المعلم الطالب على كتابة جمل بسيطة في خانة الهدف أو التحسين.
4. يمكن تخصيص وقت جماعي للنقاش والمشاركة اللفظية بعد تعبئة البطاقة.

**الدليل الإرشادي لتحليل بطاقة التقويم الذاتي للطالب**

الهدف من الدليل: مساعدة المعلم على قراءة نتائج بطاقات التقويم الذاتي وفهم دلالاتها التربوية وتوظيفها في تحسين العملية التعليمية داخل المهرجانات الرياضية التعليمية.

**أولًا: تجميع البطاقات ومراجعتها**

1. اجمع بطاقات جميع الطلاب بعد تنفيذ النشاط أو المهرجان مباشرة.
2. التأكد من استكمال جميع بيانات البطاقة، بما في ذلك اسم الطالب.
3. رتّب البطاقات بحسب المحطة التعليمية.

**ثانيًا: تحليل الاستجابات المغلقة (✔ / ❌ / 🟡)**

1. أنشئ جدولًا تلخيصيًا مثل الآتي:

| العبارة | ✔ نعم | ❌ لا | 🟡 إلى حد ما |
|---|---|---|---|
| نفّذت المهارة حتى النهاية | 22 | 3 | 5 |
| التزمت بالقوانين | 27 | 1 | 2 |
| تعاونت مع الزملاء | 19 | 6 | 5 |
| شعرت بالحماس | 25 | 2 | 3 |
| واثق من أدائي | 18 | 4 | 8 |
| احتجت مساعدة | 10 | 15 | 5 |

**2.احسب النسب المئوية لكل استجابة:**

مثلاً: 22 طالبًا من أصل 30 أجابوا ✔ ← النسبة = (22 ÷ 30) × 100 = 73.3%

**3.استخدم النسب لمقارنة البنود:**

- البنود التي حصلت على ✔ بنسبة أعلى من 80% ← تُعد نقاط قوة جماعية.
- البنود التي حصلت على ✔ بنسبة أقل من 60% ← تُعد نقاط بحاجة إلى تعزيز.

**ثالثًا: تحليل الإجابات المفتوحة**

ما المهارة التي أريد تحسينها؟

صنّف الإجابات إلى فئات مثل:

- (التمرير – التصويب – التعاون – الثقة – السرعة – الالتزام).
- احصر عدد التكرارات لكل فئة لتحديد أكثر المهارات التي يشعر الطلاب بضعفهم فيها.

هدفي في المهرجان القادم: استخرج أهداف الطلاب.

- لاحظ إن كانت الأهداف عامة (مثلاً: أريد أن أكون أفضل)، أو دقيقة (مثلاً: أريد أن أحسّن تصويبي بالقدم اليمنى).
- استثمر الأهداف الدقيقة في تصميم برامج فردية أو مجموعات دعم داخل الصف.

**رابعًا: كتابة تقرير موجز من المعلم**

يتضمن التقرير العناصر التالية:

| العنصر | مثال عملي |
|---|---|
| **عدد البطاقات المستلمة** | 30بطاقة |
| **أبرز نقاط القوة** | الالتزام بالقوانين (90%)، الحماس(85%) |
| **أبرز نقاط الضعف** | الثقة في الأداء (60%)، الحاجة للمساعدة (33% قالوا نعم) |
| **المهارات التي يرغب الطلاب بتحسينها** | التصويب، التعاون، الدقة في الأداء |
| **أهداف الطلاب القادمة** | تنوّعت بين تحسين الأداء والالتزام والتعاون |

**خامسًا: التوظيف التربوي لنتائج التحليل**

| نتيجة البطاقة | توظيف تربوي مقترح |
|---|---|
| **ضعف في التعاون** | إدراج أنشطة جماعية تُنمي مهارات العمل الجماعي. |
| **انخفاض الثقة** | تنظيم ألعاب تعزز الثقة بالنفس وتشجيع التعزيز الإيجابي. |
| **حماس مرتفع** | استثمار الحماس بتحديات ومسابقات ضمن المهرجان القادم. |
| **الحاجة للدعم** | تخصيص وقت إضافي أو مجموعات دعم بإشراف المعلم. |

**نصائح تربوية للمعلم**

- ✓ لا تستخدم البطاقة كأداة للحكم، بل كمرآة للطالب.
- ✓ شارك نتائج التحليل مع الطلاب بطريقة تشاركية.
- ✓ حفّز الطلاب الذين وضعوا أهدافًا واقعية لتحقيقها.
- ✓ كرر استخدام البطاقة بعد كل مهرجان لملاحظة التقدّم الذاتي.

## قوائم التقدير (Rating Scales)

تُعد قوائم التقدير أداة تقويمية هامة يستخدمها المعلم لرصد درجة تحقق مجموعة من السلوكيات أو القيم أو المهارات الاجتماعية والانفعالية لدى الطلبة، من خلال ملاحظته المباشرة لأدائهم أثناء الأنشطة، مثل المهرجانات الرياضية التعليمية.

تختلف قوائم التقدير عن بطاقات الأداء المهاري بأنها لا تقيّم مدى جودة الأداء الفني أو الحركي، وإنما تقيّم السلوكيات المصاحبة للعملية التعليمية مثل:

- التعاون مع الزملاء
- الالتزام بالتعليمات
- الحماس والمبادرة
- احترام أدوات النشاط
- تقبّل الفوز والخسارة

تُستخدم القوائم وفق سلم تقديري تدريجي يحدد مدى تكرار السلوك أو ظهوره، مثل:

دائمًا (3) – أحيانًا (2) – نادرًا (1)

وبذلك يحصل المعلم على صورة كمية واضحة عن مدى تحقق هذه القيم لدى كل طالب أو مجموعة.

**نموذج تطبيقي: قائمة تقدير لسلوكيات الطلبة أثناء المهرجان**

**اسم الطالب:** ____________________

**الصف:** ____________________

**اسم الفعالية / النشاط:** ____________________

**تاريخ المهرجان:** ____________________

| رقم | السلوك المراد تقييمه | دائمًا (3) | أحيانًا (2) | نادرًا (1) |
|---|---|---|---|---|
| 1 | يتعاون مع زملائه أثناء تنفيذ الأنشطة | ✓ | | |
| 2 | يظهر احترامًا لأدوات النشاط وقوانين اللعب | | ✓ | |
| 3 | يحافظ على هدوئه ويتحكم بانفعالاته | | | ✓ |
| 4 | يلتزم بتعليمات المعلم طوال فترة النشاط | ✓ | | |
| 5 | يُبدي حماسًا ومبادرة في المشاركة | ✓ | | |
| | المجموع الكلي من (15) | 13 | | |

**طريقة التحليل والتفسير:**

1. تحويل الدرجات إلى مستوى تقييمي:

يمكن تصنيف النتيجة النهائية وفق التقديرات التالية:

| المجموع من 15 | التقدير العام |
|---|---|
| 13 – 15 | ممتاز في القيم التربوية |
| 10 – 12 | جيد جدًا |
| 7 – 9 | متوسط |
| أقل من 7 | بحاجة إلى دعم إضافي |

في المثال أعلاه، حصل الطالب على 13 من 15 ← مستوى ممتاز في القيم والسلوكيات التربوية.

**ملاحظات للمعلم:**

- من الأفضل استخدام هذه القائمة في نهاية المهرجان لكل طالب أو مجموعة.
- يمكن تحليل متوسط الصف ككل لرصد نقاط القوة والسلوكيات التي تحتاج دعمًا جماعيًا.
- استخدم النتائج في التغذية الراجعة الشفوية أو المكتوبة، وشجّع الطلاب على تحسين سلوكياتهم في المرات القادمة.

## سجلات الأداء (Performance Records)

في سياق المهرجانات الرياضية التعليمية، قد يتساءل المعلم عن الفرق بين قائمة التقدير وسجل الأداء، فكلتاهما أدوات تقويمية تستخدم لتقييم الطلبة، لكن تختلفان في الهدف وآلية التنفيذ:

1. **قائمة التقدير** تعتمد على تقدير تكرار أو شدة سلوك معين باستخدام قياسات محددة (مثل: دائمًا – أحيانًا – نادرًا)، وغالبًا ما تكون مناسبة لتقييم الجوانب السلوكية والانفعالية والاجتماعية بشكل عام خلال النشاط.
2. أما **سجل الأداء** فيركّز على توثيق تطور الأداء الحركي أو المهاري بدقة، ويسمح بمقارنة مستوى الأداء قبل النشاط وبعده، سواء على مستوى الطالب أو المجموعة أو الصف، ويُعد أداة دقيقة لمراقبة النمو المهاري.

وبالتالي، فسجل الأداء يُعد أداة أكثر تحليلية وتفصيلًا، بينما قائمة التقدير تُستخدم للملاحظة العامة والسريعة. ويمكن استخدامهما معًا لتقديم صورة شاملة عن أداء الطالب من جوانبه المختلفة.

**نموذج سجل أداء الطالب في محطات المهرجان**

| اسم الطالب | اسم المحطة | المهارة المطلوبة | مستوى الأداء في البداية | مستوى الأداء في النهاية | الملاحظات |
|---|---|---|---|---|---|
| **محمد** | المحطة 1 | ركل الكرة | متوسط | ممتاز | تحسن ملحوظ في التوازن |
| **محمد** | المحطة 2 | الجري بالحواجز | ضعيف | متوسط | بحاجة إلى تدريب إضافي |
| **محمد** | المحطة 3 | تمرير الكرة | متوسط | متوسط | يحتاج للتركيز على الدقة |
| **محمد** | المحطة 4 | السيطرة على الكرة | ضعيف | متوسط | تطور نسبي، مع صعوبة في الاستلام |

**التحليل والاستنتاج:**

يعكس سجل الأداء تطورًا تدريجيًا ملحوظًا لدى الطالب محمد في أغلب المحطات، خاصة في مهارتي ركل الكرة والسيطرة على الكرة، حيث ارتفع مستواه من "متوسط/ضعيف" إلى "ممتاز/متوسط"، مما يدل على فاعلية التدريب المقدم في المهرجان. أما في مهارة الجري بالحواجز فقد أحرز تقدمًا نسبيًا، إلا أنه لا يزال بحاجة إلى دعم إضافي. وفي تمرير الكرة، لم يطرأ أي تحسن، مما يشير إلى وجود صعوبة محددة في هذه المهارة تتطلب خطة تدريبية مركزة. يُظهر السجل فاعلية أداة التقييم هذه في الكشف عن الفروق الفردية والتطور المهاري بدقة، مما يُمكّن المعلم من اتخاذ قرارات تعليمية مستندة إلى بيانات واضحة، وتوجيه الدعم المناسب لكل طالب وفق احتياجه.

**نموذج سجل أداء المجموعة في محطات المهرجان**

| اسم المجموعة | اسم المحطة | المهارة المطلوبة | متوسط الأداء في البداية | متوسط الأداء في النهاية | الملاحظات |
|---|---|---|---|---|---|
| **مسقط** | المحطة 1 | ركل الكرة | متوسط | ممتاز | تطور ملحوظ في تنسيق الأداء الجماعي |
| **مسقط** | المحطة 2 | الجري بالحواجز | ضعيف | متوسط | تجاوب جيد مع تمارين التدرّب |
| **مسقط** | المحطة 3 | تمرير الكرة | متوسط | متوسط | ثبات في المستوى، بحاجة لمزيد من التنظيم |
| **مسقط** | المحطة 4 | السيطرة على الكرة | ضعيف | متوسط | تحسن جماعي، لكن بعض الأفراد بحاجة إلى دعم |

**التحليل والاستنتاج:**

يُظهر سجل الأداء الخاص بـ مجموعة مسقط تحسنًا تدريجيًا في معظم المهارات، لا سيما في ركل الكرة التي شهدت نقلة نوعية من "متوسط" إلى "ممتاز"، مما يعكس انسجام أفراد المجموعة وتناغمهم في الأداء. كما طرأ تحسن ملحوظ في الجري بالحواجز والسيطرة على الكرة، وهو مؤشر على فعالية التدريب الجماعي وقدرة المجموعة على التكيف مع توجيهات المعلم. في المقابل، لم يُسجل أي تطور في تمرير الكرة، مما يُبرز الحاجة إلى أنشطة إضافية تستهدف تنمية مهارات التمرير الجماعي ودقة التواصل داخل المجموعة. وعليه، يمكن للمعلم الاستفادة من هذا السجل لتصميم خطط تطويرية جماعية وورش تدريبية تركز على تعزيز التعاون والدقة في الأداء.

**نموذج سجل أداء الصف الثامن في محطات المهرجان**

| اسم الصف | اسم المحطة | المهارة المطلوبة | المتوسط العام للأداء | | الملاحظات العامة |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | في البداية | في النهاية | |
| **الصف الثامن** | المحطة 1 | ركل الكرة | متوسط | ممتاز | تحسن جماعي ملحوظ، يعكس فاعلية الإحماء والدعم |
| **الصف الثامن** | المحطة 2 | الجري بالحواجز | ضعيف | متوسط | تجاوب جيد مع تعليمات التكرار والدعم المعنوي |
| **الصف الثامن** | المحطة 3 | تمرير الكرة | متوسط | متوسط | لم يُسجَّل تطور كافٍ، توجد فروقات فردية واضحة |
| **الصف الثامن** | المحطة 4 | السيطرة على الكرة | ضعيف | متوسط | تحسن نسبي، يحتاج إلى مزيد من الوقت والتدريب |

**التحليل والاستنتاج:**

يُظهر سجل الأداء للصف الثامن أن هناك تحسنًا عامًا في مستوى الأداء الجماعي في أغلب المهارات، وخاصة في ركل الكرة، والتي تطور مستواها من متوسط إلى ممتاز، ما يعكس فاعلية الأنشطة التحضيرية والتوجيهات المتكررة من قبل المعلم. كما تحقق تقدم واضح في مهارات مثل الجري بالحواجز والسيطرة على الكرة، على الرغم من بقائها في مستوى "متوسط"، مما يدل على وجود استجابة تعليمية إيجابية تحتاج إلى تعزيز مستمر.

أما مهارة تمرير الكرة، فظلت ثابتة في مستواها، ما يشير إلى الحاجة لتصميم مواقف تعليمية تركز على التعاون والدقة الجماعية. من خلال هذا السجل، يستطيع المعلم بناء خطة تطويرية شاملة تستند إلى الأداء الجماعي، وتُراعي الفروق الفردية، مما يرفع من كفاءة التعلم في إطار المهرجانات الرياضية التعليمية.

**ملفات الإنجاز (Portfolios)**

وهي أداة توثيقية متقدمة تُجمع فيها الأعمال المنجزة للطالب خلال مراحل التحضير والتنفيذ للمهرجان، مثل: بطاقات الأداء، صور أثناء النشاط، تغذية راجعة من المعلم، تعليقات الزملاء.

تُستخدم هذه الملفات لتقييم التقدم الشامل للطالب، وتقديم تصور متكامل عن مستواه وتطوره. كما تُعد مرجعًا للمعلم ولإدارة المدرسة ولأولياء الأمور، وتُسهم في إبراز نتائج المهرجان بطريقة موثوقة.

**مكونات ملف إنجاز الطالب:**

| المكون | التوضيح |
|---|---|
| **بطاقات الأداء** | مثل سجل أداء الطالب في المحطات، أو قائمة التقدير. |
| **صور أثناء التنفيذ** | توثيق مصور للمشاركة في الأنشطة الحركية أو التفاعل الجماعي. |
| **التقويم الذاتي** | بطاقة تعبّر عن وعي الطالب بمستواه، ونقاط التحسين. |
| **تغذية راجعة من المعلم** | تعليقات مكتوبة أو شفهية موجّهة للطالب حول أدائه. |
| **تعليقات الزملاء (اختياري)** | ما يقوله الأقران عن مشاركة الطالب أو سلوكه. |
| **اختبارات معرفية (إن وجدت)** | في حالة تضمين أسئلة عن مهارات أو مفاهيم مرتبطة بالمهرجان. |
| **أهداف مستقبلية** | خطط بسيطة يكتبها الطالب لتطوير مهاراته في المرات القادمة. |

**مثال عملي (لمحتويات ملف الطالب)**

- بطاقة الأداء: سجّل فيها تحسن في "ركل الكرة" من متوسط إلى ممتاز.
- صورة: يظهر فيها أحمد وهو يساعد زملاءه على تنظيم الطوق في المحطة الثالثة.
- تقويم ذاتي: كتب "أريد تحسين مهارة الجري بالحواجز في المهرجان القادم".
- تعليق من المعلم: "أحمد أظهر تعاونًا رائعًا وبدأ يتحسن في الدقة الحركية".
- تعليق من زميل: "أحمد ساعدني عندما سقطت الكرة مني".
- مرفق معرفي: إجابة أحمد عن الفرق بين مهارة التمرير والتسديد في ورقة عمل.

**كيف يستخدمه المعلم:**

- ملف الإنجاز يُجمع ويُنظم من قبل المعلم، ويُستخدم لتقييم شامل لأداء الطالب، خاصة عند إعداد تقرير نهاية النشاط.
- الصور والوثائق تحفظ بأمان في ملف خاص يحمل اسم الطالب وتاريخ النشاط.
- يمكن تقديم الملف عند الطلب لولي الأمر، أو للمشرف التربوية، كدليل واقعي على تطور الطالب ومشاركته الفعّالة.
- يُفضل ترتيب المكونات وفق التسلسل الزمني للمهرجان لعرض تقدم الطالب بشكل مرئي واضح.
- يُمكن للمعلم مقارنة ملف الطالب بنفسه في المهرجان القادم، لتقييم مدى التطور الحقيقي.

**الاستبانات البسيطة (Simple Questionnaires)**

يُمكن توظيف استبانات مختصرة بعد انتهاء المهرجان، يُجيب عليها الطلبة بهدف قياس رضاهم عن الأنشطة، أو مدى شعورهم بالانتماء والمشاركة، أو استيعابهم للأهداف التربوية للمهرجان. وتُسهم هذه الأداة في قياس الأثر الوجداني والاجتماعي للفعالية، وتُقدم بيانات نوعية تساعد في تطوير البرامج اللاحقة.

**يخلط بعض المعلمين بين "بطاقة التقويم الذاتي للطالب" و"الاستبانة البسيطة"، رغم أن لكلٍ منهما دورًا مختلفًا في تقويم المهرجان الرياضي، وفيما يلي توضيح مختصر:**

- **بطاقة التقويم الذاتي:** هي أداة يستخدمها الطالب لتقييم سلوكه وأدائه في المهارات التي مارسها أثناء النشاط. تركّز على: هل نفّذت المهارة؟ هل التزمت بالقوانين؟ هل كنت متعاونًا؟
- **الاستبانة البسيطة:** تُستخدم بعد انتهاء المهرجان أو الفعالية، وتهدف إلى التعرف على مشاعر الطلاب وانطباعاتهم تجاه المهرجان ككل، مثل: هل شعرت بالمتعة؟ هل استفدت؟ هل ترغب في المشاركة مرة أخرى؟

إذًا، بطاقة التقويم الذاتي تُركّز على الأداء، أما الاستبانة فتُركّز على الانطباع والشعور العام.

ينبغي على المعلم أن ينظّم دخول جميع طلاب الصف إلى قاعة مصادر التعلّم، حيث يُسجِّل الطلاب إجاباتهم على الاستبانة من خلال Google Form، لما في ذلك من تسهيل في جمع البيانات وتحليلها إلكترونيًا.

**نموذج استبانة بسيطة لقياس رضا الطالب عن المهرجان الرياضي**

**اسم الطالب:** ____________________

**الصف:** ____________________

**التاريخ:** ____________________

**يرجى وضع علامة (✔) أمام الخيار المناسب:**

| م | العبارة | أوافق بشدة | أوافق | لا أوافق |
|---|---|---|---|---|
| 1 | شعرت بالمتعة خلال أنشطة المهرجان. | | | |
| 2 | استفدت من المهارات التي تم تطبيقها. | | | |
| 3 | شاركت في الأنشطة بحماس. | | | |
| 4 | أحببت العمل الجماعي مع زملائي. | | | |
| 5 | أرغب في المشاركة في مهرجانات مستقبلية. | | | |

**التحليل الإحصائي الوصفي:**

- بعد جمع الاستبانات، يتم حساب عدد الطلبة الذين اختاروا كل مستوى استجابة (أوافق بشدة — أوافق — لا أوافق).
- يُحوّل العدد إلى نسب مئوية لكل بند لتكوين فكرة عامة عن رضا الطلبة.
- مثلاً: إذا أجاب 30 طالبًا عن العبارة الأولى:
  - 18 طالبًا "أوافق بشدة" = 60%
  - 10 طلاب "أوافق" = 33.3%
  - 2 طالب "لا أوافق" = 6.7%
- تُظهر هذه النسب مدى رضا الطلبة، وتُساعد المعلم على تحسين الفعاليات المستقبلية.

**الملاحظات المصورة والفيديو (Photo & Video Observations)**

يمكن استخدام التقنيات الحديثة لتوثيق أداء الطلبة من خلال التصوير الفوتوغرافي أو الفيديو، خاصة في المحطات التي تتطلب مهارات حركية معقدة. ويتم تحليل هذه المواد لاحقًا من قبل المعلم أو بالتعاون مع المشرف التربوي، كما تتيح هذه المقاطع المصوّرة فرصة لعرض الأداء أمام الطالب، مما يُعزز من وعيه الحركي، ويُسهم في تحسين مستواه من خلال المقارنة بين أدائه السابق والحالي. ويمكن كذلك دمج هذه المواد في ملف إنجاز الطالب، أو توظيفها خلال جلسات المراجعة والتقييم.

**نموذج بطاقة الملاحظات المصوّرة**

| اسم الطالب | اسم المحطة | المهارة المصوّرة | التوازن (1–3) | الدقة (1–3) | السرعة (1–3) | الالتزام بالتعليمات (1–3) | التقدير الكلي (12) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **محمد** | المحطة 1 | ركل الكرة | 3 | 2 | 3 | 3 | 11 |
| **محمد** | المحطة 2 | الجري بالحواجز | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 |
| **محمد** | المحطة 3 | تمرير الكرة | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 |

**مفتاح التقدير الرقمي: (1) ضعيف، (2) متوسط، (3) ممتاز**

**مميزات النموذج:**

- سهولة وسرعة التسجيل أثناء عرض الفيديو أو الصور.
- إمكانية تحويل النتائج إلى رسوم بيانية لتحليل الأداء الجماعي.
- يمكن جمع هذه السجلات لاحقًا ضمن ملف إنجاز الطالب.

**سجل الملاحظات المصوّرة للمجموعتين: مسقط ونزوى**

| اسم المجموعة | المحطة | المهارة المصوّرة | التوازن (1–3) | الدقة (1–3) | السرعة (1–3) | الالتزام بالتعليمات (1–3) | التقدير الكلي (12) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **مجموعة مسقط** | 1 | ركل الكرة | 2 | 3 | 2 | 3 | 10 |
| **مجموعة مسقط** | 2 | الجري بالحواجز | 3 | 2 | 3 | 2 | 10 |
| **مجموعة مسقط** | 3 | تمرير الكرة | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| **المجموع** | | | | | | | **28** |
| **مجموعة نزوى** | 1 | ركل الكرة | 2 | 2 | 3 | 3 | 10 |
| **مجموعة نزوى** | 2 | الجري بالحواجز | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 |
| **مجموعة نزوى** | 3 | تمرير الكرة | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| **المجموع** | | | | | | | **29** |

**التحليل الإحصائي الكمي:**

- مجموعة نزوى حصلت على مجموع كلي (29 من 36)، وأظهرت تميزًا في الالتزام والانضباط، خاصة في المحطة الثانية.
- مجموعة مسقط حصلت على مجموع (28 من 36)، وبرز أداؤها في ركل الكرة مع ملاحظة ضعف نسبي في مهارة تمرير الكرة

المتوسط الحسابي للتقدير الكلي:

- مسقط10+10+3/8=9.33
- نزوى 8+11+3/10=9.66

**الاستنتاج**: أداء المجموعتين متقارب، إلا أن مجموعة نزوى أظهرت استقرارًا أفضل في الالتزام والتعليمات، ويمكن للمعلم استخدام هذه النتائج في تنظيم تمارين مشتركة بين المجموعتين لتحسين المهارات الأضعف.

## مؤشرات الأداء وآليات التوثيق التربوي والرقمي في المهرجانات الرياضية التعليمية

في سياق المهرجانات الرياضية التعليمية، تُمثل مؤشرات الأداء وآليات التوثيق عنصرين محوريين يُسهمان في ضمان جودة التنفيذ، وفعالية الأنشطة، وتحقيق الأهداف التربوية والبدنية والسلوكية المنشودة. فمؤشرات الأداء تُعد بمثابة المعايير الدقيقة التي يُقاس بها نجاح المهرجان، في حين تُشكل آليات التوثيق الوسائل التي تحفظ هذا النجاح وتُسجّله وتُحوّله إلى مرجع تربوي يمكن الاستفادة منه لاحقًا في عمليات التحسين والتطوير.

### أولًا: مؤشرات الأداء (Performance Indicators)

مؤشرات الأداء هي مجموعة من المعايير الكمية أو النوعية التي يتم من خلالها الحكم على مدى تحقق الأهداف، وفاعلية التنفيذ، وتفاعل الطلبة. وفي سياق المهرجانات الرياضية التعليمية، تُعد هذه المؤشرات أداة أساسية لقياس جودة التطبيق وربط الأنشطة بالأهداف التربوية والبدنية والسلوكية المستهدفة، **يمكن تصنيف مؤشرات الأداء في المهرجانات الرياضية التعليمية إلى ثلاث مجالات رئيسية:**

**1. مؤشرات أداء الطلبة**

- مستوى إتقان المهارات الحركية: ويقاس من خلال دقة الأداء، وسرعته، وتكراره، وجودته.

- درجة التفاعل والانضباط: ويُلاحظ من خلال مدى التزام الطالب بالتعليمات، وتعاونه مع زملائه، واحترامه لقواعد اللعب.
- التحسن بين البداية والنهاية: ويتم عبر مقارنة الأداء الأولي بالأداء النهائي داخل المحطة أو خلال المهرجان.
- المشاركة الوجدانية: كمدى حماس الطالب، وإقباله على الأنشطة، وتفاعله مع روح المهرجان.

**2. مؤشرات التنظيم والتنفيذ**

- عدد المحطات التعليمية وجودة توزيعها: ومدى تنوعها وتكاملها مع أهداف الدرس.
- زمن التنفيذ الفعلي لكل نشاط: ومدى الالتزام بالخطة الزمنية المحددة.
- كفاءة إدارة الفرق والانتقال بين المحطات: بما يعكس جودة التنظيم والتخطيط.
- مدى رضا المعلم والمشرف عن التنفيذ: ويتم جمعه عبر استبانات تقييمية بعد التنفيذ.

**3. مؤشرات الأثر التربوي:**

- تحقيق القيم والاتجاهات المرغوبة: مثل التعاون، القيادة، احترام الآخر، وتقدير الجهد.
- بناء روح الفريق والانتماء: وخاصة في الفعاليات الجماعية.
- أثر المهرجان في تحفيز الطلبة نحو دروس الرياضة المدرسية: ويُقاس من خلال الملاحظة أو التغذية الراجعة اللاحقة.

### ملخص المؤشرات العملية (للاستخدام الميداني السريع)

- أداء الطلبة: إتقان المهارة – الانضباط – التحسن – الحماس.

- التنظيم والتنفيذ: تنوع المحطات، الالتزام بالوقت، إدارة الفرق، رضا المشرفين.
- الأثر التربوي: القيم والسلوكيات – روح الفريق – الدافعية للحصة.

**جدول قياس مؤشرات الأداء في المهرجانات الرياضية التعليمية**

| المجال | المؤشر | أداة القياس | طريقة التقدير | الملاحظات |
|---|---|---|---|---|
| أداء الطلبة | إتقان المهارة | بطاقة ملاحظة مهارية | (X / ✓)أو مقياس 1– 5 | يدوّن المعلم ملاحظاته السريعة |
| | الانضباط | قائمة تقدير سلوكية | مقياس 1– 5 | الالتزام بالتعليمات واحترام القوانين |
| | التحسن | مقارنة أداء قبل/بعد | نسبة % أو مقياس1– 5 | يمكن استخدام فيديو أو سجل نقاط |
| | الحماس | ملاحظة مباشرة | مقياس1– 3 | الحضور الذهني والبدني في النشاط |
| التنظيم والتنفيذ | تنوع المحطات | قائمة مراجعة | نعم / لا | تغطي مهارات بدنية متنوعة |
| | الالتزام بالوقت | ساعة توقيت / جدول زمن | نعم / لا | فارق الزمن ± دقيقة |
| | إدارة الفرق | ملاحظة مباشرة | مقياس 1– 5 | انسيابية الانتقال والتنسيق |
| | رضا المشرفين | استبانة قصيرة | نسبة % | تعبئة بعد التنفيذ |
| الأثر التربوي | القيم والسلوكيات | قائمة تقدير سلوكية | مقياس 1– 5 | التعاون، الاحترام، القيادة |
| | روح الفريق | ملاحظة مباشرة | مقياس 1– 3 | التشجيع المتبادل، العمل الجماعي |
| | الدافعية للحصة | استبانة للطلبة | نسبة % | بعد أسبوع من المهرجان |

**التقييم الإشرافي لبرنامج المهرجانات الرياضية التعليمية**

تُستخدم هذه الاستمارة كأداة إشرافية لقياس جودة تنفيذ المهرجانات الرياضية التعليمية، من خلال رصد ممارسات المعلم وتحليلها وفق معايير تربوية محددة. وتهدف

إلى تحديد جوانب الإجادة وتعزيزها، ورصد مجالات التطوير، بما يسهم في تحسين الأداء المهني ودعم بيئة تعلم نشطة وفعّالة.

## استمارة تقييم إشرافي لبرنامج المهرجانات الرياضية التعليمية

### بيانات الزيارة

**المادة: الرياضة المدرسية**

**المدرسة:** .......................... **البرنامج المطبق: المهرجانات الرياضية التعليمية**

**المعلم/ة:** .......................... **التاريخ:** ........../........../..................

**الصف:** ........................... **اسم المشرف التربوي:** ............................

| المجال الأول: التدريس والتقويم | | | | |
|---|---|---|---|---|
| البنود | | التقدير (1–5) | الجوانب الإجادة | الجوانب التي تحتاج إلى تطوير |
| **خطط التدريس** | يضع المعلم خطة واضحة لأنشطة المهرجان تتضمن الأهداف التربوية والمهارية، وتتناسب مع خصائص الطلبة ووقت التنفيذ. | | | |
| **بيئة التعلم الصفية** | يُهيئ بيئة تعليمية منظمة وآمنة ومرحّبة تعزز مشاركة الطلبة في أركان المهرجان الرياضي. | | | |
| **الأساليب والأنشطة التدريسية الداعمة للتعلم** | يستخدم المعلم أساليب تدريس متنوعة وأنشطة هادفة داخل أركان المهرجان تُراعي الفروق الفردية بين الطلبة وتُسهم في تحقيق أهداف التعلم. | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| المصادر والموارد التعليمية | يُوظف المعلم مصادر وأدوات تعليمية متنوعة (مثل الوسائل المرئية، والبطاقات، والمواد البديلة) في تنفيذ أنشطة المهرجان بطريقة فعّالة. | | | |
| التقويم من أجل التعلم | يُجري تقويمًا بنّاءً أثناء تنفيذ المهرجان من خلال الملاحظة وبطاقات التقييم، ويستخدم نتائجه لتحسين الأداء المستقبلي. | | | |

**المجال الثاني: إنجاز الطلبة**

| البنود | | التقدير (1–5) | الجوانب الإجادة | الجوانب التي تحتاج إلى تطوير |
|---|---|---|---|---|
| التقدم الدراسي | يظهر طلبة الصف تقدمًا ملحوظًا في الأداء المهاري والبدني من خلال المشاركة في فعاليات المهرجان الرياضي التعليمي. | | | |
| التحصيل الدراسي | تعكس أنشطة المهرجان مساهمة فعالة في تعزيز تحصيل الطلبة لمفاهيم ومهارات التربية الرياضية المرتبطة بالوحدات الدراسية. | | | |
| مهارات التعلم من أجل المستقبل | يكتسب الطلبة من خلال المهرجان مهارات التعلم المستقبلية مثل: العمل الجماعي، القيادة، التفكير الناقد، والتخطيط الذاتي للأداء. | | | |

| المجال الثالث: النمو الشخصي للطلبة ورعايتهم | | | | |
|---|---|---|---|---|
| البنود | | التقدير (1–5) | الجوانب الإجادة | الجوانب التي تحتاج إلى تطوير |
| **القيم والاتجاهات الإيجابية في التعلم** | يُظهر الطلبة سلوكيات إيجابية واتجاهات محفزة نحو التعلم والمشاركة والتعاون أثناء تنفيذ فعاليات المهرجان الرياضي التعليمي. | | | |
| **المجال الرابع: القيادة والإدارة والحوكمة** | | | | |
| البنود | | التقدير (1–5) | الجوانب الإجادة | الجوانب التي تحتاج إلى تطوير |
| **الممارسات المهنية للتعلم المستمر** | يُظهر المعلم التزامًا بالممارسات المهنية من خلال التخطيط والتنفيذ والتقويم المستمر لأنشطة المهرجان، بما يعكس تطورًا في أدائه وتعلمه المهني | | | |
| **المبادرات والأنشطة التربوية في المجتمع المدرسي** | يحرص المعلم على تنفيذ مبادرات وأنشطة ترفيهية وتربوية ضمن المهرجان الرياضي تسهم في تفعيل دور المدرسة في المجتمع وتعزيز العلاقات الإيجابية. | | | |

تُعد استمارة الزيارة الإشرافية للمهرجانات الرياضية التعليمية أداة فاعلة لدعم جودة الأداء التربوي في الحصة التطبيقية للمهرجان، حيث تُمكّن المشرف التربوي من رصد ممارسات المعلم وتحليلها، وتحديد عناصر القوة وفرص التحسين. تسهم هذه

الاستمارة في تعزيز الممارسات المهنية وتطوير بيئة التعلم النشط، وتُعد مرجعًا نوعيًا يُبنى عليه التخطيط المستقبلي وبرامج الدعم التربوي.

**أولًا: جوانب الإجادة في الأداء وأدلتها:**

يُدوّن المشرف أبرز الجوانب التي أظهر فيها المعلم أداءً متقنًا أو متميزًا، مدعومة بأدلة واقعية من الميدان مثل:

1. وضوح أهداف المهرجان وربطها بالدروس.
2. التخطيط الفعّال وتنظيم المحطات التعليمية.
3. استخدام استراتيجيات تدريس محفّزة ومبتكرة.
4. تفعيل أركان الأنشطة المصاحبة بما يخدم أهداف المهرجان.
5. توظيف الموارد التعليمية بطريقة جذابة وملائمة للفئة العمرية.
6. توفير بيئة تعلم آمنة ومحفّزة لحركة الطلبة وتفاعلهم.

**ثانيًا: الجوانب التي تحتاج إلى تطوير وأدلتها:**

يُسجّل المشرف الجوانب التي لاحظ فيها قصورًا في التنفيذ أو حاجة لتحسين، مع إرفاق الأدلة الداعمة، مثل:

1. غياب خطة مكتوبة أو ضعف في وضوح الأهداف.
2. ضعف الربط بين محطات المهرجان والمخرجات التعليمية.
3. محدودية استخدام الوسائل أو ضعف في تنوع الأنشطة.
4. ضعف التفاعل مع الطلبة أثناء التنفيذ.
5. عدم مراعاة الفروق الفردية في توزيع المهام أو الأدوار.

**نظام التقدير ومعايير التقييم:**

يعتمد المشرف التربوي على سلم التقدير التالي في تقييم البنود وفقًا لمستوى تحقق المعايير:

| التقدير | الوصف |
|---|---|
| **5متميز** | أداء فائق يتجاوز التوقعات ويعكس ممارسات مبتكرة ومؤثرة. |
| **4 جيد جدًا** | أداء قوي يحقق الأهداف التربوية بكفاءة مع بعض جوانب التميز. |
| **3جيد** | أداء مقبول يفي بالحد الأدنى من معايير الجودة. |
| **2مقبول** | أداء ضعيف يحتاج إلى دعم ومتابعة. |
| **1غير مرضٍ** | أداء غير كافٍ يعكس فجوات واضحة في التنفيذ والتحضير. |

**التوثيق التربوي في المهرجانات الرياضية التعليمية**

يُعد التوثيق أحد الركائز التربوية الأساسية التي ينبغي على معلم الرياضة المدرسية إيلاؤها اهتمامًا خاصًا عند تنظيم المهرجانات الرياضية التعليمية. فهو ليس مجرد عملية حفظ لصور أو تسجيل مقاطع فيديو، بل هو منهج متكامل لجمع وتنظيم وعرض الأدلة التي تعكس جودة التخطيط والتنفيذ ومدى تحقيق الأهداف التعليمية والمهارية والوجدانية. ومن خلال التوثيق، يتمكن المعلم من رصد نقاط القوة التي يمكن تعزيزها، وتحديد جوانب القصور التي تحتاج إلى تحسين، مما يجعل العملية التعليمية أكثر وعيًا وتطويرًا.

كما يساهم التوثيق في حفظ حقوق الجهود المبذولة من قبل المعلمين والطلاب على حد سواء، ويعزز ثقافة الاعتزاز بالإنجازات داخل المجتمع المدرسي. وهو أداة فاعلة لبناء سجل مهني موثوق لمعلم الرياضة المدرسية، وداعم رئيسي لملف الإنجاز

المدرسي، حيث يوفر محتوى يمكن الاستفادة منه في التخطيط للمهرجانات القادمة أو مشاركته في المبادرات الوطنية والفعاليات الخارجية.

وعليه، فإن دمج التوثيق في مراحل التخطيط والتنفيذ للمهرجان، واعتماد أساليب متنوعة تشمل التوثيق الورقي والرقمي، يعد خطوة أساسية لضمان تقديم صورة شاملة عن الحدث تعكس قيمته التربوية، وتساهم في تطوير الأنشطة الرياضية المدرسية بما يتوافق مع الأهداف التعليمية في سلطنة عُمان.

**وتشمل آليات التوثيق ما يلي:**

**أولاً: التوثيق التربوي الورقي في المهرجانات الرياضية التعليمية**

يُعد التوثيق التربوي الورقي عنصرًا أساسيًا في نجاح المهرجانات الرياضية التعليمية، حيث يمكّن معلم الرياضة المدرسية من حفظ جميع البيانات والمستندات المتعلقة بالتخطيط والتنفيذ والتقويم، ليكون مرجعًا موثقًا للمتابعة المستقبلية وتطوير الأداء. ويشمل هذا التوثيق إعداد ملف متكامل يحتوي على جميع الوثائق الرسمية والأدوات التربوية المستخدمة قبل وأثناء وبعد المهرجان.

يبدأ المعلم بإدراج الخطة العامة للمهرجان التي تتضمن الأهداف التربوية والمهارية، وصف المحطات التعليمية، توقيت التنفيذ، توزيع المهام بين الفريق المنظم، والأدوات المطلوبة. يلي ذلك الاحتفاظ بنسخ من بطاقات التقييم الفردية والجماعية (بطاقة الطالب – بطاقة المجموعة – بطاقة الصف) بعد تعبئتها، وتصنيفها حسب الصفوف أو الفرق، بالإضافة إلى قوائم الحضور والمشاركة التي تتضمن أسماء الطلبة وتوزيعهم على المحطات، مع توقيعاتهم أو توقيع أولياء أمورهم عند الحاجة.

كما يُضمَّن الملف قوائم الملاحظة التي استخدمها المعلم أو المشرف أثناء الفعالية، واستبانات قياس رضا الطلبة والمشرفين والمعلمين بعد التنفيذ، مطبوعة ومجمعة

بشكل رسمي. ويمكن للمعلم إضافة ملاحظاته الشخصية والتربوية حول كل محطة أو نشاط، بما يسهم في تقديم تغذية راجعة بنّاءة تدعم تطوير المهرجانات القادمة.

وفي ختام التوثيق، يُعد المعلم تقريرًا ختاميًا موجزًا يتضمن ملخصًا لسير المهرجان، وأبرز النجاحات التي تحققت، والتحديات التي واجهت التنفيذ، والمقترحات التطويرية المستقبلية. ويُعد هذا التقرير مع الوثائق المرفقة مرجعًا رسميًا يمكن للجهات المشرفة والمهتمين بالجودة التعليمية الرجوع إليه لقياس أثر المهرجان، ومتابعة مؤشرات أدائه، وتحسين برامجه في الأعوام الدراسية القادمة.

**ثانياً: التوثيق الرقمي**

يُقصد بالتوثيق الرقمي في المهرجانات الرياضية التعليمية استخدام أدوات وتقنيات التكنولوجيا الحديثة لجمع شواهد حية وواقعية من الميدان، وتخزينها بطرق منظمة تتيح الرجوع إليها بسهولة عند الحاجة، بما يسهم في تعزيز الجوانب التربوية والإعلامية والتحفيزية للمهرجان. وينقسم هذا النوع من التوثيق إلى شقين أساسيين: التوثيق المرئي والتوثيق الإلكتروني.

يشمل التوثيق المرئي التقاط صور فوتوغرافية ومقاطع فيديو قصيرة (30 ثانية – دقيقتين) توثق لحظات تفاعل الطلبة أثناء الأنشطة في المحطات التعليمية، وإبراز مواقف الأداء المتميز، أو لحظات التتويج، أو المظاهر الإيجابية مثل التعاون والانضباط والتشجيع المتبادل، على أن يتم ذلك بعد الحصول على موافقة مسبقة من إدارة المدرسة وأولياء الأمور. أما التوثيق الإلكتروني فيعتمد على استخدام النماذج والمنصات الرقمية لتسجيل نتائج الأداء وتحليلها إحصائيًا، مثل توظيف نماذج Google Forms أو ملفات Excel لحفظ نتائج الاستبانات أو تقييم الأداء،

ورفع الملفات التوثيقية على المنصات المدرسية أو خدمات التخزين السحابي لضمان تأمينها وسهولة الوصول إليها.

ومن الوسائل المبتكرة في التوثيق الرقمي إدماج رموز QR في مداخل المحطات التعليمية لعرض تعليمات أو فيديوهات توضيحية فورية أثناء تنفيذ المهرجان، وكذلك إعداد عروض رقمية احترافية باستخدام برامج مثل PowerPoint أو Canva لعرض الصور والتقارير في الاجتماعات التربوية أو الحصص الختامية. ويسهم هذا النوع من التوثيق في إضفاء طابع عصري على المهرجان، ويعزز من توثيق الإنجازات في ملفات الإنجاز المهني للمعلم، إضافةً إلى كونه أداة فعّالة للترويج للأنشطة أمام أولياء الأمور والجهات التعليمية، وداعماً لعمليات التطوير والتحسين المستقبلي.

**ثالثاً: التوثيق الإعلامي**

يُعد التوثيق الإعلامي في المهرجانات الرياضية التعليمية ركيزة أساسية لنقل صورة متكاملة عن الفعالية إلى المجتمع المدرسي والمجتمع المحلي، وتعزيز الوعي بقيم وأهداف المهرجان، وإبراز جهود المنظمين والمشاركين. ويهدف هذا النوع من التوثيق إلى تسليط الضوء على أبرز فعاليات المهرجان وإنجازاته، من خلال استخدام قنوات النشر المتنوعة التي تصل لأكبر شريحة ممكنة من المتابعين.

يشمل التوثيق الإعلامي نشر تقارير مختصرة مدعمة بالصور الفوتوغرافية أو مقاطع الفيديو عالية الجودة عبر قنوات التواصل الاجتماعي الخاصة بالمدرسة، بحيث تُعرض أهم لحظات المهرجان بأسلوب جذاب وواضح، مع إبراز لقطات الأداء المتميز للطلاب، والتفاعل الإيجابي، والتتويج، والمظاهر التنظيمية المميزة. كما يمكن إعداد تقارير مرئية مختصرة (فيديوهات لا تتجاوز دقيقتين) تتضمن لقطات متنوعة من

المحطات التعليمية والأنشطة المصاحبة، مع تعليق صوتي أو نصوص توضيحية تعكس أهداف المهرجان ورسائله التربوية.

إضافة إلى ذلك، يُخصص ضمن هذا التوثيق لوحة جدارية أو رقمية في مكان بارز داخل المدرسة لعرض أجمل الصور واللقطات التذكارية للمهرجان، مع إبراز صور المتميزين والمكرمين، وكتابة عبارات تحفيزية أو اقتباسات ملهمة من تعليقات أولياء الأمور والمعلمين والطلاب، مما يسهم في تعزيز روح الانتماء والفخر لدى المشاركين.

ولا يقتصر التوثيق الإعلامي على التغطية الداخلية فقط، بل يمكن توسيع نطاقه عبر التعاون مع وسائل الإعلام المحلية أو الصحف الإلكترونية لنشر أخبار وتقارير موسعة عن المهرجان، مما يعزز سمعة المدرسة ويجعلها نموذجًا يحتذى في تنظيم الفعاليات التربوية والرياضية. وبذلك يتحول التوثيق الإعلامي إلى أداة فعالة للترويج الإيجابي، وحافز لاستمرار تطوير مثل هذه المبادرات في الأعوام الدراسية القادمة.

**رابعاً: التوثيق داخل ملف الطالب**

يمثل التوثيق داخل ملف الطالب خطوة أساسية لضمان حفظ جميع الأدلة المرتبطة بمشاركته في المهرجانات الرياضية التعليمية بشكل منظم وموثوق، بما يعكس تطوره المهاري والمعرفي والوجداني عبر مراحل الفعالية. ويُسهم هذا النوع من التوثيق في توفير مرجع دائم يمكن العودة إليه عند الحاجة لتقييم تقدم الطالب أو عرض إنجازاته أمام الإدارة المدرسية أو أولياء الأمور.

يشمل هذا التوثيق تحديث ملف إنجاز الطالب بشكل دوري من خلال إضافة جميع المستندات التي تثبت مشاركته في المهرجان، مثل: نماذج تقييم الأداء الفردي، الملاحظات التفصيلية التي يسجلها المعلم حول مستوى إتقانه للمهارات، وتقارير الأداء الجماعي، بالإضافة إلى نتائج مشاركته في الأنشطة والمحطات التعليمية المختلفة.

وتُراعى دقة تسجيل هذه البيانات بحيث تكون مؤرخة وموثقة بشكل واضح، مع مراعاة السرية وحفظها في مكان آمن.

كما يُخصص لكل طالب بطاقة مهرجانية فردية تتضمن تفاصيل محطات المشاركة التي خاضها خلال المهرجان، وتوقيعات المعلمين المشرفين على تلك المحطات، إضافة إلى الدرجات أو التقديرات التي حصل عليها في كل محطة. ويمكن تصميم هذه البطاقة بشكل جذاب يحتوي على مساحة لتسجيل الملاحظات النهائية للمعلمين أو المنظمين، مما يتيح فرصة لتقديم تغذية راجعة بناءة تساعد الطالب على تحسين أدائه في المشاركات القادمة.

ويعزز هذا الأسلوب من توثيق الإنجاز الفردي للطالب قيمة المهرجان كأداة تعليمية وتقويمية، كما يسهم في تحفيز الطلاب على المشاركة الفعالة، إذ يدرك كل منهم أن جهوده سيتم توثيقها وتقديرها رسمياً ضمن ملفه الشخصي.

**الحفل الختامي والتكريم الرمزي في المهرجان الرياضي التعليمي**

**أولًا: مقدمة عامة**

يمثّل الحفل الختامي للمهرجان الرياضي التعليمي محطة تربوية مهمة لتوثيق النجاح وتعزيز الدافعية لدى الطلبة، حيث يضفي أجواءً احتفالية إيجابية تُكرّم جهود المشاركين وتُبرز القيم التربوية التي اكتسبوها خلال فعاليات المهرجان.

ويُعد هذا الحفل عنصرًا تكميليًا يعكس الأثر التربوي والمهاري للمهرجان، كما يوفر بيئة محفزة تُشعر الطلبة بالإنجاز وتغرس في نفوسهم الشعور بالاعتزاز والمشاركة المجتمعية.

ولا يقتصر الحفل على التكريم المادي، بل يمتد ليشمل الدعم المعنوي، وغرس قيم التعاون، والانضباط، والاحترام المتبادل.

**ثانيًا: أهداف الحفل الختامي**

يهدف الحفل الختامي للمهرجان الرياضي التعليمي إلى:

1. تعزيز الروح الرياضية والمنافسة الشريفة من خلال تكريم السلوك الإيجابي والانضباط.
2. تحفيز الطلبة للاستمرار في المشاركة بالأنشطة الرياضية مستقبلًا.
3. تقدير الطلاب المتميزين سلوكيًا وبدنيًا ومعرفيًا.
4. توطيد العلاقة الإيجابية بين الطلبة والمعلمين.
5. شكر الكادر التربوي والمنظمين تقديرًا لجهودهم ودعمهم.
6. توثيق الأثر التربوي والمهاري الذي حققه المهرجان.

**ثالثًا: مكونات الحفل الختامي**

1. **الافتتاح الترحيبي**

- كلمة قصيرة يلقيها المعلم أو أحد الطلاب تمهيدًا لإنهاء المهرجان.
- التذكير بالقيم التربوية التي تم التركيز عليها خلال المهرجان مثل: التعاون، النظام، الصحة، اللياقة.
- توجيه الشكر لجميع المشاركين من طلاب ومعلمين ومنظمين.

2. **العرض المرئي التوثيقي (اختياري)**

- عرض فيديو قصير أو مجموعة صور لأبرز لحظات المهرجان.
- يمكن تشغيله عبر جهاز عرض (بروجيكتور) أو شاشة كبيرة في ساحة المدرسة.
- نشر مختارات من الصور أو الفيديو على قنوات التواصل المدرسية أو المنصة التعليمية لتعزيز انتشار الأنشطة وتوثيقها رقميًا.

### 3. فقرة التكريم

- **تكريم فردي**: منح شهادات تقدير أو بطاقات تهنئة لطلاب تميزوا في:
  - التفاعل الإيجابي.
  - الالتزام والانضباط.
  - الأداء المهاري العالي.
- **تكريم جماعي**: منح شهادة أو جائزة رمزية لأفضل مجموعة أو صف أظهر تعاونًا والتزامًا مميزًا.
- **تكريم رمزي**: تقديم جوائز بسيطة غير مكلفة مثل:
  - ملصقات تشجيعية.
  - أساور ملونة.
  - ميداليات بلاستيكية رمزية.
- **تكريم الكادر التربوي**: شكر وتقدير المعلمين وأخصائي الأنشطة والمشرفين على المهرجان.

### 4. الكلمة التحفيزية الختامية

1. يوجهها المعلم أو مدير المدرسة.
2. تتضمن شكر جميع الطلاب على المشاركة الفعّالة.
3. تحفيزهم للاستمرار في ممارسة النشاط البدني والحفاظ على صحتهم ولياقتهم.
4. ربط المشاركة في المهرجان بأهداف تربوية وسلوكية أوسع.

## رابعًا: وسائل التقدير والدعم المعنوي

1. شهادات مطبوعة تحمل اسم الطالب أو المجموعة.

2. بطاقات شكر إلكترونية تُرسل عبر المنصة التعليمية أو البريد المدرسي.
3. إدراج أسماء المكرّمين في لوحة شرف ورقية أو إلكترونية تُعرض لفترة في المدرسة.
4. توزيع ميداليات رمزية أو ملصقات تحفيزية خاصة للطلبة الصغار.
5. كلمات تشجيعية مكتوبة أو معروضة خلال الحفل أو في التقرير الختامي.

**خامسًا: الترتيبات التربوية والتنظيمية للحفل**

1. **المدة الزمنية:** لا يتجاوز الحفل 10 دقائق بعد انتهاء آخر محطة من المهرجان.
2. **المكان:** ساحة المهرجان أو أي موقع مناسب داخل المدرسة (مثل ساحة الطابور أو قاعة النشاط).
3. **الضيوف:** لا يشترط الحضور الرسمي، لكن يمكن دعوة أخصائي الأنشطة أو الإدارة عند الحاجة.
4. **إشراك الطلاب:** يمكن تكليف أحد الطلاب بإدارة فقرة أو تقديم كلمة لتعزيز روح القيادة الطلابية.
5. **التوثيق:** التقاط صورة جماعية أو تسجيل فيديو قصير يُضاف إلى التقرير الرقمي النهائي للمهرجان.
6. **البساطة:** مراعاة أن يكون الحفل غير مكلّف ويركز على القيمة التربوية أكثر من المظاهر المادية.

**سادسًا: الدور التربوي للحفل الختامي في المهرجانات الرياضية التعليمية**

يُمثل الحفل الختامي للمهرجان الرياضي التعليمي محطة تربوية مهمة، تتجاوز كونه مناسبة للتكريم أو عرض الإنجازات، ليصبح وسيلة عملية لترسيخ القيم الإيجابية لدى

الطلبة وتعزيز انتمائهم للمجتمع المدرسي. فهو يوفّر بيئة احتفالية هادفة تُقدَّر فيها الجهود المبذولة، وتُبرز قيمة العمل الجماعي، وتُشجَّع من خلالها الاستمرارية في ممارسة النشاط البدني. ومن خلال التخطيط الجيد للحفل، والاهتمام بكافة التفاصيل التنظيمية؛ من ترتيب الفقرات وتوزيع الجوائز، إلى توثيق اللحظات المميزة بالصور والفيديو، يمكن أن يتحول هذا الحدث إلى تجربة محفزة تترك أثرًا طويل المدى في نفوس الطلاب. كما يسهم الحفل في تعزيز الروابط بين الطلاب والمعلمين، ويجعل من المهرجان الرياضي تجربة تعليمية متكاملة تمتد آثارها إلى ما بعد انتهاء الفعالية، وتدفع الطلبة إلى الالتزام بالقيم الرياضية والمشاركة الفاعلة في الأنشطة المستقبلية.

### مقترحات المؤلف لتعزيز التقويم في المهرجانات الرياضية التعليمية

من خلال ممارسة المؤلف لمهنة التعليم في مادة الرياضة المدرسية، ومن خلال تأملي العميق لأهمية التقويم في إنجاح المهرجانات الرياضية التعليمية، أضع بين يدي زملائي المعلمين والمشرفين التربويين هذه **المقترحات التي تمثل خلاصة خبرة تربوية وميدانية**:

1. ضرورة دمج أدوات التقويم في جميع مراحل تنفيذ المهرجانات الرياضية التعليمية، بدءًا من التخطيط إلى التطبيق، بحيث لا يُنظر للتقويم كمرحلة ختامية فقط، بل كأداة مرافقة تسهم في تحسين سير الأنشطة.
2. التنويع في أدوات التقويم المستخدمة داخل المهرجانات، لتشمل بطاقات ملاحظة الأداء المهاري، واستبانات الاتجاهات، والتغذية الراجعة السريعة، مع اعتماد أدوات مرنة وسهلة تناسب طبيعة البيئات المدرسية المختلفة.
3. أن يُراعى في التقويم قياس مختلف نواتج التعلم المرتبطة بمادة الرياضة المدرسية، بحيث لا يقتصر على الأداء البدني فحسب، بل يشمل كذلك القيم الوجدانية، والسلوكيات التعاونية، ومدى الالتزام، والانضباط.

4. ضرورة توثيق نتائج التقويم بشكل منظم ومنهجي، للاستفادة منها لاحقًا في بناء ملفات إنجاز فردية وجماعية، ورفعها ضمن تقارير الفعالية التربوية، مما يعزز من ثقافة التوثيق المهني داخل مدارسنا.

5. أشجع زملائي المعلمين على استخدام نتائج التقويم لتحسين الأداء التعليمي وتطوير المهرجانات في السنوات القادمة، فالتقويم ليس غاية، بل وسيلة مستمرة للتحسين والتجويد.

6. أحث المشرفين التربويين على تفعيل زيارات المتابعة أثناء تنفيذ المهرجانات الرياضية التعليمية، وتقديم الدعم الفني للمعلمين في مجال تقويم الأداء وتصميم أدوات تقويم فعّالة ومناسبة للأنشطة الحركية.

7. أؤكد على أهمية تدريب معلمي مادة الرياضة المدرسية على تطبيق أساليب التقويم التربوي النوعي، وخاصة في كيفية تحويل الملاحظات الميدانية إلى مؤشرات واضحة وقابلة للقياس، مع ترسيخ ثقافة التقويم البنّاء الذي يركز على التطوير والتحسين، بعيدًا عن الطابع التقويمي الصارم.

8. أؤكد على أهمية إشراك الطلبة في عملية التقويم بصورة غير مباشرة، من خلال التغذية الراجعة، والأسئلة التفاعلية، والتقويم الذاتي، ليشعروا بأنهم جزء من العملية وليسوا فقط محل تقييم.

9. أدعو إلى تبني روح الابتكار في تصميم أدوات تقويم للمهرجانات الرياضية، مثل اللوحات التفاعلية، والتقييم عبر الرموز، أو مقاطع الفيديو القصيرة، بما يتناسب مع أعمار الطلبة وميولهم.

وأخيرًا، أؤمن بأن نجاح أي مهرجان رياضي تعليمي لا يكتمل دون وجود تقويم تربوي عادل، شامل، وهادف، يسهم في توجيه الأنشطة نحو تحقيق فلسفة التعليم في سلطنة عُمان، ويعزز مكانة الرياضة المدرسية كرافد تربوي أصيل يدعم النمو المتكامل

للطلاب. ولتحقيق ذلك، فإن إدراج أدوات تقويم منهجية داخل المهرجانات الرياضية التعليمية يُعد خطوة محورية، إذ يُسهم في ترسيخ مكانة هذه المهرجانات كأحد البرامج المنهجية الرسمية في مادة الرياضة المدرسية، ويؤكد أنها ليست مجرد أنشطة هامشية أو مناسبات ترفيهية، بل جزء متكامل من المنهج الدراسي يتم تخطيطه وتنفيذه وتقويمه وتوثيقه بعناية واهتمام مماثلين للمقررات الدراسية الأخرى. هذا النهج المنهجي يضمن أن تحقق المهرجانات الرياضية أهدافها التربوية بفاعلية، ويدعم توجه الوزارة نحو ترسيخ التعليم المتكامل القائم على التفاعل الإيجابي وغرس القيم وتعزيز الممارسة العملية في بيئة تعليمية محفزة.

وانطلاقًا من هذا المفهوم، يأتي التقويم التربوي كعنصر جوهري في بنية المهرجانات الرياضية التعليمية، فهو لا يقتصر على قياس مدى تحقق الأهداف، بل يتجاوز ذلك ليكون أداة لتطوير الأداء وتحسين جودة التنفيذ وتعزيز نواتج التعلم. وقد تناول هذا الفصل مداخل متعددة للتقويم، بدءًا من تحديد أهدافه وأدواته، مرورًا بأشكال التوثيق التربوي والرقمي، وصولًا إلى التأكيد على أهمية التقدير النوعي والرقمي لأداء الطلبة، وضرورة إشراكهم في الملاحظة الذاتية والتحسين المستمر، مع الابتعاد عن الطابع الرقابي أو التنافسي الذي قد يضر بجوهر المهرجان كفعالية تعليمية مرنة وشاملة. إن نجاح المهرجانات الرياضية لا يكتمل إلا بتقويم صادق وهادف، وتوثيق منهجي يسهم في بناء قاعدة معرفية لتحسين التجربة مستقبلًا، حيث يعمل المعلم كخبير تربوي يشخص الواقع، ويصمم المواقف، ويقوّم المخرجات، ويطور الممارسات، مما يجعل دمج أدوات التقويم المرنة وتفعيل التوثيق الرقمي حلقة وصل حيوية بين التخطيط والتنفيذ والتحسين المستمر في البيئة المدرسية.

# الفصل الخامس
# برنامج ميثاق القيم الرياضية

- المقدمة
- فكرة البرنامج وأهميته
- أهداف برنامج ميثاق القيم الرياضية
- إجراءات تنفيذ برنامج ميثاق القيم الرياضية
- القيم المستهدفة وسلوكياتها المرتبطة
- آلية المتابعة والتقييم

# الفصل الخامس

## برنامج ميثاق القيم الرياضية

### 5/ 1المقدمة:

يُعد برنامج ميثاق القيم الرياضية إحدى المبادرات التربوية الاستراتيجية التي تهدف إلى غرس وتعزيز القيم الإيجابية والسلوكيات الأخلاقية الرفيعة لدى الطلبة، من خلال توظيف الألعاب والأنشطة المضمنة في محتوى مادة الرياضة المدرسية كوسيلة تعليمية وتربوية متكاملة. ويرتكز البرنامج على دمج القيم التربوية والاجتماعية في الممارسات اليومية للنشاط الرياضي، بهدف بناء شخصية متكاملة للطالب تشمل الأبعاد البدنية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، بما يسهم في ترسيخ مبادئ القيادة، والاحترام، والمواطنة، والأمانة، والتعاون، وتعزيز العمل الاجتماعي الإيجابي.

وتستند فلسفة البرنامج إلى قناعة راسخة بأن الرياضة المدرسية لا تقتصر على تحسين اللياقة البدنية أو تنمية المهارات الحركية فحسب، بل تمثل أداة تربوية فعّالة في غرس القيم الأخلاقية وتشكيل أنماط السلوك الإيجابي لدى الطلبة. فالأنشطة الرياضية، بما توفره من مواقف حياتية واقعية، تمنح المتعلمين فرصًا عملية لاختبار القيم وتطبيقها في بيئة تعليمية قائمة على التفاعل الجماعي، والمنافسة الشريفة، وروح العمل المشترك. ومن هذا المنطلق، تُعد الرياضة المدرسية مجالًا خصبًا لتطوير الجوانب الأخلاقية والاجتماعية، جنبًا إلى جنب مع ما تحققه من فوائد بدنية وصحية ونفسية تعزز النمو المتكامل للطالب.

ويأتي تبنّي هذا البرنامج منسجمًا مع فلسفة التعليم في سلطنة عمان، التي تضع في صدارة أولوياتها بناء المواطن الصالح المتوازن، القادر على الإسهام الفاعل في خدمة مجتمعه والمشاركة الإيجابية في مسيرة التنمية الشاملة. ومن هذا المنطلق، يبرز برنامج

ميثاق القيم الرياضية بوصفه جسرًا يربط بين التربية البدنية والتربية الأخلاقية، إذ يحوّل النشاط الرياضي المدرسي إلى منصة تربوية متكاملة لغرس المبادئ والقيم وترسيخها، وضمان امتداد أثرها في سلوكيات الطلبة داخل المدرسة وخارجها. كما يسهم البرنامج في تعزيز الانتماء الوطني، وترسيخ ثقافة الاحترام والمسؤولية، وتنمية روح المبادرة، وتشجيع التعاون المثمر في مختلف مجالات الحياة.

### 5/ 2الفكرة وأهميتها

### أولًا: فكرة البرنامج

تتمحور فكرة برنامج ميثاق القيم الرياضية حول إعداد وتفعيل ميثاق سلوكي خاص بالطلبة، يهدف إلى ترسيخ منظومة من القيم والأخلاق الإيجابية لديهم، وجعلها جزءًا أصيلًا من ممارساتهم اليومية داخل البيئة المدرسية. ويُعد هذا الميثاق مرجعًا موجِّهًا لسلوك الطلبة أثناء مشاركتهم في حصص الرياضة المدرسية والأنشطة الرياضية، حيث يتضمن مجموعة من المبادئ التي تعزز الانضباط، وروح الالتزام، والاحترام المتبادل، والعمل بروح الفريق، والتحلي بالروح الرياضية في جميع المواقف.

ويتم تطبيق هذا الميثاق على مدار العام الدراسي من خلال دمج هذه القيم في سلوكيات الطلبة أثناء الأنشطة الصفية واللاصفية، بما يضمن ممارستها بشكل عملي ومتكرر، ويعزز فرص ترسيخها في شخصياتهم. كما يتم رصد مدى التزام الطلبة بهذه القيم وتوثيقه أثناء الأنشطة، بهدف تشجيع الممارسات الإيجابية وتنميتها، ومعالجة أي سلوكيات سلبية بأسلوب تربوي يسهم في توجيه الطلبة نحو السلوك الأمثل. ويمتد أثر هذا الميثاق ليشمل سلوكيات الطلبة داخل مجتمع المدرسة وخارجه، بما يسهم في إعداد جيل متوازن يتحلى بالأخلاق الرفيعة والسلوك الحضاري.

**ثانيًا: أهمية البرنامج**

تنبع أهمية برنامج ميثاق القيم الرياضية من عدة اعتبارات تربوية ومجتمعية، من أبرزها:

1. تعزيز التربية الأخلاقية من خلال الرياضة: يتيح البرنامج فرصة لتعليم القيم بطريقة عملية من خلال المواقف التي يمر بها الطالب أثناء اللعب، مثل احترام قرارات الحكم أو مساعدة زميل تعرض للإصابة.
2. تحقيق التوازن بين الجوانب البدنية والسلوكية: يربط البرنامج بين اللياقة البدنية والسلوكيات الإيجابية، مما يضمن تنمية شخصية الطالب بشكل متكامل.
3. غرس الانتماء والمسؤولية المجتمعية: يشجع البرنامج على التعاون والعمل الجماعي، ويغرس في الطالب الإحساس بالمسؤولية تجاه فريقه ومدرسته ومجتمعه.
4. الحد من السلوكيات السلبية: من خلال وضع قواعد واضحة للسلوك الرياضي، يسهم البرنامج في تقليل السلوكيات غير المرغوبة مثل العنف أو الجدال أو الغش أثناء المنافسات.
5. تحقيق أهداف فلسفة التعليم في سلطنة عمان: ينسجم البرنامج مع رؤية التعليم العماني التي تسعى لإعداد جيل متمسك بالقيم، قادر على التفاعل الإيجابي مع المجتمع المحلي والعالمي.

**3/5 أهداف برنامج ميثاق القيم الرياضية**

يهدف برنامج ميثاق القيم الرياضية إلى إحداث أثر تربوي وسلوكي مباشر في شخصية الطلبة، من خلال دمج القيم الإيجابية في الممارسات اليومية أثناء حصص

الرياضة المدرسية والأنشطة الرياضية، مع قيام معلم الرياضة المدرسية برصد وتقييم هذا الالتزام وفق معايير واضحة. **وتتلخص هذه الأهداف فيما يلي:**

1. **إعداد الطلبة إعدادًا تربويًا متكاملًا قائمًا على القيم الأخلاقية:**

يهدف البرنامج إلى بناء شخصية الطالب بشكل متكامل، بحيث لا يقتصر دور النشاط الرياضي على الجانب البدني أو المهاري، بل يمتد ليشمل غرس القيم الأخلاقية والسلوكيات التربوية التي تعكس شخصية متوازنة ومسؤولة. فالرياضة المدرسية تصبح وسيلة عملية لتدريب الطلبة على ممارسة قيم مثل الصدق، التعاون، الالتزام بالقوانين، وضبط النفس. من خلال ذلك، يترسخ لدى الطالب الوعي بأن الرياضة ليست مجرد منافسة للفوز، وإنما ممارسة أخلاقية تهذّب النفس وتُكسبه مهارات حياتية تؤهله ليكون فردًا صالحًا في المجتمع.

**أمثلة تطبيقية لتحقيق الهدف:**

- **مباراة ودية بالقيم:** تنظيم مباراة يُمنح فيها التكريم للفريق الأكثر التزامًا بالقوانين والروح الرياضية، حتى لو لم يكن الفائز بالنتيجة.
- **بطاقة السلوك الرياضي:** تخصيص بطاقة متابعة لكل طالب، يسجل فيها المعلم مدى التزامه بالقيم مثل الانضباط، الصدق، احترام الحكم.
- **موقف تعليمي في الحصة:** إيقاف النشاط عند حدوث سلوك غير مقبول (مثل مشادة كلامية) وتحويله إلى موقف تربوي يتم مناقشته مع الطلبة لبيان القيمة المقابلة.
- **قصة وقيمة:** تخصيص وقت قصير في الحصة لعرض قصة رياضية قصيرة تُبرز قيمة أخلاقية (مثل الوفاء بالعهد أو احترام المنافس).
- **نشاط جماعي تطبيقي:** تكليف مجموعة من الطلبة بتنظيم لعبة أو نشاط قصير، مع مراقبة مدى التزامهم بالقيم أثناء الإدارة والتطبيق.

**2. ترسيخ القيم الرياضية المتعددة مثل: الصدق، التعاون، الاحترام.**

يُعَد هذا الهدف من أهم ركائز برنامج ميثاق القيم الرياضية، إذ يركّز على غرس مجموعة من القيم الجوهرية التي تمثل الأساس في الممارسة الرياضية السليمة. فالرياضة ليست مجرد نشاط بدني، بل هي منظومة قيمية متكاملة، تبدأ بالصدق الذي يعلّم الطالب الأمانة والشفافية في القول والفعل، وتمرّ بالتعاون الذي يعزز روح الفريق ويُذيب الأنانية، وتنتهي بالاحترام الذي يشكّل حجر الزاوية في العلاقات الإنسانية، سواء مع الزملاء أو المعلمين أو المنافسين.

إن ترسيخ هذه القيم في شخصية الطالب يعني تحويلها إلى جزء من سلوكه اليومي، بحيث يلتزم بها تلقائيًا داخل الملعب وخارجه. فعندما يتعلم الطالب أن الغش أو مخالفة القوانين أمر مرفوض، وأن النصر الحقيقي لا يتحقق إلا بالالتزام بالصدق، وعندما يُدرَّب على التعاون مع زملائه لتحقيق الهدف الجماعي بدلًا من التركيز على المكسب الفردي، وعندما يمارس الاحترام مع الحكم والمنافس، عندها يكون قد حقق المعنى الأسمى للتربية الرياضية.

**أمثلة تطبيقية لتحقيق الهدف:**

- **لعبة الصدق في التحكيم**: تكليف أحد الطلبة بالتحكيم في مباراة صغيرة، مع التأكيد على أهمية الالتزام بالحياد والصدق في القرارات.
- **نشاط التعاون**: لعبة "الكرة المشتركة" التي تتطلب أن يلمس جميع أعضاء الفريق الكرة قبل تسجيل الهدف، مما يعزز التعاون والعمل الجماعي.
- **موقف الاحترام**: تدريب الطلبة على مصافحة المنافسين قبل وبعد المباراة، والتحدث بلطف حتى عند الخسارة.
- **بطاقة القيم الثلاث**: إعداد بطاقة متابعة توضع فيها ثلاث خانات (الصدق – التعاون – الاحترام) ويتم تقييم الطالب أسبوعيًا في مدى التزامه بها.

- **حوار مفتوح**: تنظيم نقاش قصير داخل الحصة حول موقف واقعي من مباراة مشهورة، وتحليل كيف ظهر فيه الصدق أو التعاون أو الاحترام.

3. **تعزيز القيم التربوية والاجتماعية عبر الممارسة العملية، والعمل الجماعي، والتعاون في الأنشطة.**

يُبرز هذا الهدف دور الرياضة المدرسية كوسيلة تربوية واجتماعية تُنمّي لدى الطالب مهارات الحياة إلى جانب المهارات البدنية. فالممارسة العملية للأنشطة الرياضية ليست مجرد تدريب على الأداء الحركي، بل هي مجال حيّ يتعلم فيه الطالب كيف يتعامل مع الآخرين، ويشاركهم المسؤولية، ويتعاون معهم لتحقيق أهداف مشتركة.

تعزيز القيم التربوية والاجتماعية يعني أن الطالب يصبح أكثر التزامًا بالسلوكيات الإيجابية مثل احترام الدور، مشاركة الآخرين، التضحية من أجل مصلحة الفريق، وضبط النفس عند التنافس. كما يتيح له فرصة الاندماج مع زملائه في جوّ من التعاون والتآخي، مما يقوي الروابط الاجتماعية ويخلق مجتمعًا مدرسيًا متماسكًا.

إن العمل الجماعي في الرياضة يجعل الطالب يدرك أن النجاح لا يُبنى على الفردية، بل على التعاون، وأن القيم التربوية ليست مجرد شعارات، بل ممارسات عملية تتجسد في الملعب وفي كل نشاط جماعي. وهذا يعزز مفهوم التربية الشاملة التي توازن بين العقل والجسم والروح والسلوك.

**أمثلة تطبيقية لتحقيق الهدف:**

- **مشروع جماعي رياضي**: تكليف الطلبة بتنظيم بطولة مدرسية صغيرة (إعداد جدول، توزيع مهام، تحكيم)، مما يعزز العمل الجماعي.
- **لعبة الأدوار المتبادلة**: أثناء التدريب، يبدّل الطلاب أدوارهم بين الهجوم والدفاع ليختبروا التعاون وتحمل المسؤولية.

- **نشاط دعم الزميل**: تخصيص وقت يُشجَّع فيه الطلبة على تقديم المساعدة لزميل يجد صعوبة في إتقان مهارة رياضية.
- **ورشة مصغرة للقيم الاجتماعية**: مناقشة قصيرة بعد نشاط جماعي، حول ما تعلّمه الطلبة من احترام وتعاون وانضباط.
- **لعبة "بناء الفريق"**: تكليف مجموعة طلاب بحل تحدٍّ بدني (مثل تخطي مسار معين) لا يمكن إنجازه إلا بالعمل المشترك.

**4. غرس القيم الأخلاقية من خلال الأنشطة الرياضية الصفية واللاصفية.**

يُركّز هذا الهدف على أن التربية الأخلاقية لا ينبغي أن تقتصر على التعليم النظري أو المواعظ المباشرة، بل يجب أن تُغرس في نفوس الطلبة من خلال الممارسة العملية داخل الحصص الصفية (الرياضة المدرسية) وخارجها في الأنشطة اللاصفية (المسابقات، المهرجانات، البطولات المدرسية).

فالأنشطة الصفية تمنح الطالب فرصًا يومية لترسيخ القيم، مثل الالتزام بالقوانين والانضباط داخل الملعب، أو تقبّل الفوز والخسارة بروح رياضية. أما الأنشطة اللاصفية، فهي مساحة أوسع يلتقي فيها الطالب بزملاء آخرين من صفوف أو مدارس مختلفة، مما يعزز لديه قيم الاحترام، التعاون، والقدرة على التفاعل مع مجتمع أوسع.

إن الجمع بين هذين الجانبين (الصفّي واللاصفي) يجعل القيم الأخلاقية جزءًا متأصلًا من شخصية الطالب، لا ترتبط بمكان أو وقت محدد، بل ترافقه أينما كان. وبهذا، يتحول الطالب من مجرد ممارس للرياضة إلى سفير للقيم داخل المدرسة وخارجها.

**أمثلة تطبيقية لتحقيق الهدف:**

- **في الحصص الصفية:**

- تخصيص فقرة لمناقشة موقف أخلاقي حدث أثناء المباراة (مثل نقاش حول سلوك غير منضبط).
- تكليف طالب بدور الحكم في مباراة قصيرة ليتعلم قيمة الحياد والعدل.

- **في الأنشطة اللاصفية:**

- تنظيم بطولة مدرسية بين الصفوف، مع منح جائزة "أفضل سلوك رياضي" بجانب جائزة "الفريق الفائز".
- تنفيذ مهرجان رياضي مدرسي يشارك فيه الطلبة بألعاب تعاونية تُظهر قيمة التعاون والاحترام.
- إشراك الطلبة في حملة "القيم أولًا" خلال البطولات، عبر رفع شعارات ولافتات تحثّ على الصدق والروح الرياضية.

**5. إيجاد ممارسات تطبيقية تجسّد القيم التربوية والرياضية لدى الطلبة في الحياة المدرسية.**

هذا الهدف يؤكد على أن القيم لا تُكتسب بمجرد التلقين، وإنما تتجسد من خلال الممارسات العملية اليومية التي يعيشها الطالب داخل المدرسة. فالمطلوب هو ترجمة القيم إلى سلوكيات ملموسة يمارسها الطلبة في أنشطتهم الرياضية وفي تعاملاتهم مع زملائهم ومعلميهم، بحيث تصبح هذه الممارسات انعكاسًا حقيقيًا للقيم التربوية والرياضية.

فعندما يُظهر الطالب التعاون في مباراة جماعية، أو يلتزم بقوانين اللعبة دون غش، أو يحترم الحكم حتى في حال اعتراضه على القرار، فإن هذه الممارسات تمثل دليلًا عمليًا على تجسيد القيم. وهنا يأتي دور المعلم في خلق مواقف تعليمية تسمح للطلبة بممارسة هذه القيم، ثم رصدها وتقديرها وتعزيزها.

إن هذا الهدف يجعل من المدرسة بيئة نموذجية، يتحول فيها النشاط الرياضي إلى مختبر تربوي، يتدرب فيه الطلبة على تطبيق القيم في مواقف حياتية حقيقية، لتصبح جزءًا من سلوكهم المستقبلي.

**أمثلة تطبيقية لتحقيق الهدف:**

- **بطاقة متابعة القيم:** إعداد بطاقة خاصة بكل طالب تُسجَّل فيها ممارساته اليومية للقيم مثل (الالتزام – الاحترام – التعاون).
- **جائزة السلوك المثالي:** تكريم الطالب أو الفريق الذي جسّد قيمة معينة خلال الأنشطة الرياضية (مثل الصدق أو ضبط النفس).
- **موقف من الواقع:** خلال مباراة، يتم إيقاف النشاط عند حدوث سلوك إيجابي أو سلبي، ويُطلب من الطلبة مناقشة القيمة التي جسّدها هذا السلوك.
- **برنامج "القيم في الميدان":** مبادرة مدرسية يتم فيها توثيق مواقف الطلبة التي تُظهر قيمًا إيجابية، وعرضها في لوحة الشرف.
- لعبة تبادل الأدوار: نشاط يتم فيه تبادل مواقع اللعب (مثل المهاجم يصير مدافعًا) لترسيخ قيمة العدالة وفهم أدوار الآخرين.

**6. تهيئة الطلبة للالتزام بالأخلاق الرياضية والسلوكيات الحميدة داخل المدرسة وخارجها.**

يهدف هذا الهدف إلى جعل القيم والأخلاق التي يتعلمها الطالب في حصص التربية الرياضية والأنشطة المدرسية جزءًا ثابتًا من سلوكه اليومي، لا يقتصر على الملعب أو الحصة، بل يمتد إلى حياته داخل المدرسة وفي المجتمع.

فالرياضة هنا ليست غاية بحد ذاتها، بل وسيلة لتربية الطالب على التمسك بالأمانة، الصدق، الانضباط، والروح الرياضية. وعندما يلتزم الطالب بهذه

السلوكيات في المدرسة، فإنه يصبح أكثر استعدادًا لتطبيقها في حياته اليومية خارج المدرسة، سواء مع أسرته أو أصدقائه أو في أي مجال من مجالات الحياة.

كما أن تهيئة الطالب تعني تدريبه على مواجهة المواقف المختلفة بروح إيجابية، مثل تقبل الخسارة بصدر رحب، احترام الآخرين مهما كانت خلفياتهم، والقدرة على ضبط النفس في المواقف الانفعالية. وهذا يسهم في بناء شخصية متوازنة قادرة على التعايش بسلام في المجتمع.

**أمثلة تطبيقية لتحقيق الهدف:**

- **برنامج "القيم في حياتي"**: تكليف الطلبة بكتابة موقف من حياتهم اليومية خارج المدرسة طبّقوا فيه إحدى القيم (مثل الأمانة أو التعاون).
- **نشاط "سفير القيم"**: اختيار طالب أسبوعيًا ليكون مسؤولًا عن نشر قيمة معينة بين زملائه داخل وخارج الصف.
- **تمثيل المواقف**: إعداد مشاهد قصيرة يجسّد فيها الطلبة مواقف حياتية (في السوق، في الحافلة، في الحي) يظهرون فيها الالتزام بالقيم.
- **بطاقة السلوك الممتد**: بطاقة يتابع فيها المعلم وأولياء الأمور معًا التزام الطالب بالقيم في المدرسة والبيت.
- **حوار مفتوح**: عقد جلسة نقاش مع الطلبة حول كيف يمكنهم تطبيق القيم التي يتعلمونها في الرياضة في حياتهم اليومية.

**7. التوعية والالتزام بالقضايا السلوكية المرتبطة بالقيم والأنشطة الرياضية.**

هذا الهدف يركّز على البُعد التوعوي للبرنامج، حيث لا يكفي أن نغرس القيم في سلوك الطلبة فقط، بل يجب أن يكون لديهم وعي كامل بالقضايا السلوكية المرتبطة بالرياضة، مثل مخاطر العنف، التعصب الرياضي، الغش، أو قلة الانضباط.

إن توعية الطلبة بهذه القضايا تجعلهم أكثر إدراكًا للعواقب السلبية للسلوكيات غير المرغوبة، وتدربهم على اتخاذ قرارات أخلاقية في مواقف مختلفة. فالرياضة ليست مجرد فوز أو خسارة، بل هي مجال تربوي يتطلب سلوكيات راقية تحفظ روح التنافس الشريف وتمنع السلوكيات الخاطئة.

كما أن الالتزام بالقضايا السلوكية يعني أن الطالب لا يكتفي بمعرفة هذه المشكلات، بل يتبنى سلوكًا إيجابيًا مضادًا لها، ويصبح عنصرًا فاعلًا في نشر ثقافة القيم بين زملائه، ليكون قدوة في الانضباط والتحلي بالأخلاق الرياضية.

**أمثلة تطبيقية لتحقيق الهدف:**

- **جلسة توعية:** تنظيم محاضرات قصيرة أو عروض مرئية حول مخاطر العنف والتعصب الرياضي وأثرها على الطالب والمجتمع.
- **مسرحية مدرسية:** إعداد مشهد تمثيلي يجسّد سلوكًا سلبيًا (مثل الغش أو العنف) وكيف يمكن تحويله إلى سلوك إيجابي.
- **حملة مدرسية:** إطلاق حملة بعنوان "رياضة بلا عنف" أو "القيم أولًا"، يُشارك فيها الطلبة برسم ملصقات وكتابة شعارات.
- **مواقف تطبيقية في الحصة:** إيقاف النشاط الرياضي عند حدوث سلوك خاطئ ومناقشته مع الطلبة كجزء من التعلم.
- **إنتاج طلابي:** تكليف الطلبة بعمل فيديو قصير أو مقال يعرض قضية سلوكية وكيفية معالجتها عبر الالتزام بالقيم.

## 4/5 إجراءات تنفيذ برنامج ميثاق القيم الرياضية

يقوم المعلم بدور محوري في تفعيل ميثاق القيم الرياضية داخل المدرسة، إذ يُعد المسؤول الأول عن التخطيط والإشراف على تنفيذ البرنامج، وضمان دمج القيم في

الممارسات اليومية للطلبة. ولا يقتصر دوره على التدريس أو تنظيم الأنشطة، بل يمتد ليكون موجِّهًا ومرشدًا، يهيئ البيئة التربوية الملائمة لغرس القيم، ويُحفِّز الطلبة على الالتزام بها من خلال مواقف واقعية داخل الحصة والأنشطة اللاصفية.

ومن هذا المنطلق، صُممت إجراءات تنفيذية واضحة تساعد المعلم على إدارة البرنامج بشكل فعّال، وتُقدّم له خطوات عملية متدرجة تبدأ بتحديد القيم والأخلاق الرياضية المستهدفة، ثم إعداد الوثيقة الخاصة بالمدرسة، مرورًا بمرحلة الإعلان والتوعية، وصولًا إلى تنفيذ الأنشطة ومتابعة أثرها وتعزيز السلوكيات الإيجابية. وبذلك يصبح المعلم القائد المباشر لعملية التنفيذ، والمسؤول عن تحويل الميثاق من وثيقة مكتوبة إلى ممارسات حية تترجم على أرض الواقع. **وتشمل إجراءات التنفيذ المراحل التالية:**

**أولاً: تحديد القيم والأخلاق الرياضية التي يتضمنها الميثاق المراد ترسيخها في شخصيات الطلبة والمجتمع المدرسي**

تُعد هذه الخطوة الركيزة الأساسية التي يقوم عليها تنفيذ ميثاق القيم الرياضية، إذ لا يمكن للبرنامج أن يُحقق أهدافه ما لم يتم تحديد القيم المراد غرسها بشكل واضح ودقيق. فالتربية القائمة على القيم تتطلب وضوحًا في الرؤية حول ما يُراد تعزيزه في شخصية الطالب، سواء كانت قيمًا تتعلق بالجانب الأخلاقي مثل الصدق والأمانة والاحترام، أو قيمًا مرتبطة بالسلوك الاجتماعي مثل التعاون وتقبّل الآخرين، أو قيمًا وطنية مثل الانتماء والمواطنة.

إن تحديد القيم والأخلاق الرياضية يوفّر للمعلم والطلبة معًا خريطة عمل واضحة، تساعدهم على توجيه الأنشطة والبرامج نحو غايات تربوية محددة، بدلًا من العشوائية أو التركيز على الجوانب التنافسية فقط. ومن خلال هذه الخطوة، يُصبح من

السهل تصميم أنشطة عملية تُجسّد هذه القيم في مواقف واقعية، مثل مباريات تُعزز التعاون، أو أنشطة تطبيقية تركز على القيادة واحترام القوانين.

كما أن وضوح القيم المستهدفة يسهم في خلق لغة تربوية مشتركة بين جميع أفراد المجتمع المدرسي، حيث يعرف كل طالب ما هو متوقع منه من سلوكيات، ويصبح الالتزام بالميثاق جزءًا من ثقافة المدرسة. هذه العملية لا تقتصر على الطلبة فحسب، بل تمتد لتشمل البيئة المدرسية كلها، بحيث تُصبح القيم المعلنة مرجعًا يُحتكم إليه في التعاملات اليومية، مما ينعكس على الانضباط، والعلاقات الإنسانية، ونجاح الأنشطة التربوية.

وباختصار، فإن هذه الخطوة تمثل الأساس النظري والعملي للبرنامج؛ فهي التي تحدد الوجهة، وتُرشد بقية الإجراءات التنفيذية، وتضمن أن يظل البرنامج مرتبطًا بأهدافه التربوية الكبرى المتمثلة في بناء شخصية الطالب المتوازنة، وغرس القيم الإيجابية في المجتمع المدرسي ككل.

**ثانياً: إعداد وثيقة ميثاق القيم الرياضية الخاصة بالمدرسة وتصميمها بحيث تكون واضحة وجاذبة للطلبة**

يقوم معلم الرياضة المدرسية بإعداد وثيقة ميثاق القيم الرياضية الخاصة بالمدرسة، بحيث تكون موجّهة بالدرجة الأولى للطلبة، نظرًا لكونهم الفئة المستهدفة من البرنامج. ويُراعى في صياغة الوثيقة أن تركز على القيم التربوية والرياضية المراد ترسيخها في سلوك الطلبة مثل: القيادة، التعاون، الاحترام، الأمانة، المواطنة، وتقبّل الآخرين.

كما يجب أن تُكتب الوثيقة بلغة مبسطة وواضحة، تراعي مستوى الطلبة العمري، بعيدًا عن التعقيد أو المصطلحات الرسمية، حتى يسهل عليهم فهمها والتفاعل معها. ويهتم معلم الرياضة المدرسية بتصميم الوثيقة بشكل جاذب، من

خلال استخدام ألوان ورسوم ورموز رياضية تعكس مضمونها، بحيث تكون محفزة للطلبة وملفتة لانتباههم.

وتُعلّق الوثيقة في أماكن بارزة داخل المدرسة مثل الملاعب والقاعات والممرات، حتى تبقى في متناول نظر الطلبة بشكل يومي، وتعمل بمثابة تذكير مستمر لهم بالقيم التي ينبغي الالتزام بها أثناء الأنشطة الرياضية. كما يمكن إشراك الطلبة في بعض جوانب تصميم الوثيقة أو اختيار شعاراتها، ليشعروا بأنها وثيقتهم الخاصة وليزداد انتماؤهم إليها.

بهذا الشكل، تتحول الوثيقة من مجرد إعلان شكلي إلى أداة تربوية عملية، تعكس التزام المدرسة بالقيم الرياضية، وتجعل الطلبة شركاء فاعلين في تطبيقها داخل حياتهم المدرسية.

**ثالثاً: الإعلان عن تدشين ميثاق القيم الرياضية في المجتمع المدرسي**

بعد إعداد وثيقة الميثاق الخاصة بالطلبة، تأتي مرحلة الإعلان والتدشين، وهي خطوة أساسية لنشر الوعي بالقيم الرياضية وتوضيحها لجميع الطلبة، بحيث يشعرون بأنهم جزء من هذه المبادرة التربوية منذ لحظتها الأولى. يقوم معلم الرياضة المدرسية بتنظيم عملية التدشين داخل المجتمع المدرسي، عبر استخدام عدة وسائل متكاملة وملائمة للفئة العمرية المستهدفة.

**وتتمثل أبرز هذه الوسائل في:**

1. **الإذاعة المدرسية**: تقديم فقرات مخصصة للتعريف بالميثاق وبقيمه الأساسية، وإبراز أهميته في حياة الطالب اليومية.
2. **الطابور الصباحي**: الإعلان الرسمي عن إطلاق الميثاق، مع تقديم كلمات قصيرة أو شعارات تحفيزية يرددها الطلبة لتعزيز الانتماء إليه.

3. **لوحة الإعلانات والممرات المدرسية:** تعليق نسخة مصممة من الميثاق في أماكن بارزة يسهل على الطلبة قراءتها باستمرار.
4. **وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بالمدرسة:** نشر صور أو مقاطع قصيرة من إنتاج الطلبة للتعريف بالميثاق، مما يعزز من حضوره داخل المدرسة وخارجها.
5. **حصص الرياضة المدرسية:** تخصيص جزء من الحصص الأولى لتوضيح معنى الميثاق وقيمه، ومناقشة كيفية تطبيقها عمليًا أثناء الأنشطة.

ويُشجَّع جميع الطلبة في هذه المرحلة على المشاركة الإيجابية، سواء من خلال قراءة شعارات الميثاق، أو التوقيع الرمزي عليه، أو المشاركة في أنشطة التدشين. فالإعلان هنا لا يقتصر على تعريف الطلبة بالميثاق، بل يهدف إلى خلق شعور بالانتماء والمسؤولية تجاهه، حتى يتبناه كل طالب باعتباره التزامًا شخصيًا وسلوكيًا في حياته المدرسية.

**رابعاً: توعية الطلبة حول القيم المتضمنة في الميثاق وتعزيزها**

تُعَدّ توعية الطلبة بالقيم الرياضية وتعزيزها خطوة محورية في تحويل الميثاق من مجرد وثيقة مكتوبة إلى ممارسة عملية في حياة الطالب المدرسية. فالوعي هو الأساس الذي ينطلق منه الالتزام، إذ لا يمكن للطلبة أن يتبنوا القيم بصدق ما لم يفهموا معانيها ويدركوا أهميتها في حياتهم الشخصية والجماعية.

**وتتم عملية التوعية عبر ثلاث وسائل رئيسية:**

1. **الحوار والمناقشة:** يقوم معلم الرياضة المدرسية بإدارة نقاشات مفتوحة مع الطلبة حول معاني القيم والأخلاق الرياضية مثل التعاون، الأمانة، تقبّل الآخرين،

والاحترام. هذه الحوارات تتيح للطلبة التعبير عن آرائهم وتجاربهم الواقعية، مما يرسّخ لديهم القيم بصورة أعمق من التلقين المباشر.

2. **المواقف التمثيلية داخل الحصة أو الطابور الصباحي**: يتم تقديم مواقف تربوية مبسطة أو مشاهد تمثيلية قصيرة يجسدها الطلبة، تعكس مواقف حياتية رياضية تتطلب اتخاذ قرارات أخلاقية، مثل كيفية التصرف عند الخسارة أو الفوز، أو عند حدوث خطأ في المباراة. هذه المواقف تُدرّب الطالب على السلوك السليم عمليًا.
3. **المهرجان الرياضي التعليمي**: تنظيم فعاليات رياضية مثل الألعاب الصغيرة أو الأنشطة الجماعية التي تُصمم خصيصًا لغرس القيم، بحيث يتعلّم الطالب القيم من خلال التجربة والممارسة. على سبيل المثال، لعبة تتطلب التعاون بين الفريق بأكمله للفوز، أو أنشطة تبادل الأدوار لتعليم العدالة والمساواة.

وبهذا، تتحول التوعية إلى عملية تربوية تكاملية، تُدمج بين الفهم النظري والتجربة العملية، ليخرج الطالب بوعي راسخ ينعكس على سلوكه داخل المدرسة وخارجها.

**خامساً: تفعيل ميثاق القيم الرياضية، ويشمل متابعة توظيف الطلبة للقيم والأخلاق والسلوكيات في المجتمع المدرسي وخارجه.**

يُعتبر تفعيل الميثاق المرحلة التي ينتقل فيها من كونه وثيقة معلنة إلى ممارسة عملية يلتزم بها الطلبة في حياتهم اليومية. هذا التفعيل لا يقتصر على الأنشطة الرياضية داخل المدرسة فقط، بل يمتد ليشمل كل ما يعيشه الطالب في المجتمع المدرسي وخارجه.

ويتحقق التفعيل من خلال متابعة سلوكيات الطلبة بشكل دوري، للتأكد من أنهم يوظفون القيم والأخلاق الرياضية في تعاملاتهم اليومية، سواء في الصفوف الدراسية، أو أثناء الأنشطة اللاصفية، أو حتى في حياتهم الأسرية والمجتمعية. وهنا يظهر الدور التربوي لمعلم الرياضة المدرسية في ربط كل نشاط رياضي أو سلوكي بالقيمة المراد غرسها، مع تقديم التوجيه المستمر للطلبة.

**فمثلًا:**

- عند ملاحظة تعاون فريق في نشاط رياضي، يتم التأكيد على قيمة التعاون وربطها بأهمية روح الفريق في الحياة.
- إذا أظهر أحد الطلبة التزامًا بالصدق أو الأمانة في موقف تنافسي، يتم تسليط الضوء على ذلك السلوك الإيجابي كمثال يحتذى به.
- كما يمكن للمدرسة إشراك أولياء الأمور في هذه العملية عبر تزويدهم بإرشادات لمتابعة سلوكيات أبنائهم خارج المدرسة، لضمان امتداد أثر الميثاق إلى البيئة الأسرية والمجتمعية.

وباختصار، فإن تفعيل الميثاق يعني نقل القيم من حيز الكلام إلى حيز الممارسة، بحيث يصبح الطالب نموذجًا حيًا يجسد القيم الرياضية في مختلف مواقفه، داخل المدرسة وخارجها.

**سادساً: تقييم التزام الطلبة بميثاق القيم الرياضية وسلوكياتهم طوال العام الدراسي في حصص المادة والحياة المدرسية.**

يُعد تقييم التزام الطلبة خطوة أساسية لقياس مدى نجاح برنامج ميثاق القيم الرياضية في تحقيق أهدافه التربوية. فالمتابعة والتقييم لا تهدفان إلى محاسبة الطالب فقط، بل إلى دعمه ومساعدته على تحسين سلوكياته وتطوير وعيه بالقيم.

ويتم التقييم عبر ملاحظات مباشرة من معلم الرياضة المدرسية أثناء الحصص العملية، حيث يتابع سلوك الطلبة في المواقف التنافسية والتعاونية، ويقيس مدى التزامهم بالقيم مثل: احترام القوانين، التعاون، الصدق، والأمانة. كما يشمل التقييم الحياة المدرسية اليومية، بما فيها الأنشطة اللاصفية والممارسات السلوكية في الساحة المدرسية والممرات، للتأكد من أن القيم ليست مرتبطة فقط بالنشاط الرياضي، بل ممتدة إلى كل جوانب حياة الطالب المدرسية.

**يمكن للمعلم استخدام أدوات عملية للتقييم مثل:**

1. استمارات متابعة تُسجل فيها الملاحظات السلوكية الإيجابية والسلبية.
2. بطاقات القيم لكل طالب تُحدَّث بشكل دوري لتعكس مستوى التزامه
3. التغذية الراجعة الفردية والجماعية من خلال جلسات قصيرة لمناقشة التقدم في الالتزام بالقيم.

هذا التقييم المستمر يتيح للمعلم تقديم تعزيز إيجابي للطلبة الملتزمين، وتشجيع الآخرين على تحسين سلوكهم، مما يجعل الالتزام بالميثاق عملية ديناميكية وتطويرية ترافق الطالب طوال العام الدراسي.

**سابعاً: تكريم الطلبة والاحتفاء بهم تعزيزًا للسلوكيات الحميدة بصفة دورية وفي نهاية العام الدراسي.**

يُعد التكريم والاحتفاء بالطلبة من أقوى الوسائل التربوية لغرس القيم وتعزيز السلوكيات الإيجابية. فالطالب عندما يجد أن التزامه بالقيم مثل الأمانة، التعاون، أو الاحترام يُقابل بالتقدير العلني والمكافأة، يشعر بالفخر، ويزداد دافعه للاستمرار في ممارسة هذه السلوكيات، كما يصبح قدوة لزملائه.

**ويتخذ التكريم عدة صور، منها**

1. تكريم دوري خلال العام الدراسي: مثل تخصيص فقرة في الإذاعة المدرسية أو الطابور الصباحي للإشادة بسلوكيات طلاب معينين أظهروا التزامًا متميزًا بالقيم.
2. تكريم ختامي في نهاية العام الدراسي: عبر تنظيم حفل رسمي يُعلن فيه عن أسماء الطلبة الأكثر التزامًا بميثاق القيم الرياضية، ومنحهم شهادات تقدير أو جوائز رمزية (مثل ميداليات، كؤوس صغيرة، أو لوحات شرف).
3. لوحات الشرف: وضع صور أو أسماء الطلبة المكرّمين في أماكن بارزة داخل المدرسة لتكون دافعًا لهم ولغيرهم على الالتزام.

هذا التكريم لا يعزز فقط السلوكيات الحميدة لدى الطالب نفسه، بل يخلق أيضًا بيئة تنافسية إيجابية بين الطلبة، حيث يسعى كل واحد منهم لأن يُذكر اسمه ضمن المكرمين. كما أن الاحتفاء يعكس للطالب أن قيمه وجهوده محل تقدير من المدرسة والمجتمع، مما يرسّخ في وجدانه أهمية الالتزام بالقيم في حياته اليومية.

**ثامناً: الإعلان عن نتائج ميثاق القيم الرياضية من خلال وسائل الإعلام المختلفة داخل المدرسة وخارجها، ووضع لوحة النتائج في مكان بارز بالمدرسة.**

تمثل هذه الخطوة المرحلة الختامية في تنفيذ الميثاق، إذ يتم من خلالها توثيق وعرض النتائج التي حققها الطلبة في التزامهم بالقيم الرياضية، والإعلان عنها أمام المجتمع المدرسي، مما يمنح البرنامج صدى أوسع ويعزز استمراريته.

**ويُنفَّذ هذا الإعلان عبر عدة وسائل، منها:**

1. وسائل الإعلام المدرسية الداخلية: مثل الإذاعة المدرسية، النشرات الحائطية، لوحات الإعلانات، أو عروض مرئية قصيرة يتم عرضها في قاعات المدرسة.

2. وسائل الإعلام الخارجية: صفحات المدرسة على مواقع التواصل الاجتماعي أو المجلات المحلية، لنقل صورة إيجابية عن إنجازات الطلبة ونشر ثقافة القيم في المجتمع.
3. لوحة النتائج: يتم تخصيص لوحة شرف بارزة في مكان مركزي بالمدرسة لعرض أسماء الطلبة المتميزين، والفرق أو الأنشطة التي جسّدت القيم بشكل بارز.

الإعلان عن النتائج لا يهدف فقط إلى الإشادة بالمتميزين، **بل يحقق عدة أهداف تربوية:**

1. تعزيز الدافعية لدى الطلبة للاستمرار في الالتزام بالميثاق، لأن جهودهم تُقدَّر علنًا.
2. إيجاد منافسة إيجابية بين الطلبة والفِرَق، حيث يسعى الجميع للظهور في لوحة النتائج أو ذكر أسمائهم في التكريم.
3. تعزيز الشفافية في تنفيذ البرنامج، من خلال إطلاع أولياء الأمور والمجتمع على ما تحقق من إنجازات

وبهذا يصبح الإعلان عن النتائج ليس مجرد إجراء إداري، بل أداة تواصل وتقدير وتحفيز تضمن استدامة أثر الميثاق في حياة الطلبة المدرسية وخارجها.

### 5/5 القيم المستهدفة وسلوكياتها المرتبطة

وفي إطار بناء منظومة متكاملة للقيم الرياضية، فقد تم اعتماد ست قيم محورية تُعد الركائز الأساسية التي ينبغي تنميتها في شخصية الطالب، لما لها من انعكاسات مباشرة على سلوكه الفردي والجماعي داخل البيئة المدرسية وخارجها. وتمثل هذه القيم مداخل تربوية تسهم في ترسيخ الاتجاهات الإيجابية وتعزيز الانتماء والمسؤولية وتنمية مهارات التفاعل الاجتماعي. ولغرض الإحاطة الشاملة بكل قيمة، سيُعرض في

الصفحات التالية بيانٌ تفصيلي لكل قيمة من القيم الست، يتضمن تعريفها، وأهميتها التربوية، والسلوكيات المرتبطة بها، فضلاً عن أنشطة تطبيقية عملية تساعد المعلم على تحويلها إلى ممارسات واقعية مؤثرة في الحياة المدرسية.

**أولاً: قيمة القيادة**

تُعد القيادة إحدى القيم الجوهرية في العملية التربوية داخل المدرسة، وخاصة في المجال الرياضي، لما تحمله من أبعاد تتجاوز حدود الملعب لتشمل بناء شخصية الطالب وصقل هويته الاجتماعية والوجدانية. فالقيادة تعني القدرة على التأثير الإيجابي في الآخرين، وتوجيههم نحو تحقيق أهداف مشتركة بروح الفريق الواحد، مع تحمّل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة في الأوقات الحرجة. ومن خلال هذا المعنى، تصبح القيادة ليست مجرد موقع إداري مؤقت داخل الفريق، بل مهارة حياتية متكاملة تلازم الطالب في مختلف مواقف الحياة.

إن ممارسة القيادة داخل الأنشطة الرياضية تتيح للطالب أن يعيش خبرة تربوية متكاملة؛ فهي تمنحه الثقة بالنفس، وتزرع فيه الشعور بالمسؤولية، وتطوّر مهاراته في التواصل والحوار والإقناع، كما تدربه على التنظيم والتخطيط وتحمّل تبعات القرارات. والأهم من ذلك، أن القيادة تربي الطالب على ضبط انفعالاته في مواقف المنافسة والتوتر، وتكسبه القدرة على التصرف بهدوء واتزان حتى في الظروف الضاغطة. كما تُعزز القيادة لدى الطالب روح المبادرة والمثابرة، وتجعله قدوة حسنة بين زملائه من خلال التزامه بالقوانين واحترامه للقيم التربوية.

ولا يقتصر أثر القيادة على الجانب الرياضي فحسب، بل يمتد ليشمل إعداد الطالب للحياة المستقبلية، إذ تُهيّئه ليكون عضوًا فاعلًا في المجتمع قادرًا على تولي المسؤوليات القيادية في مواقع مختلفة؛ سواء في الأنشطة المدرسية، أو في مجالات العمل

والدراسة، أو في خدمة وطنه ومجتمعه. ومن هنا، فإن ترسيخ هذه القيمة في نفوس الطلاب يُعد خطوة أساسية نحو بناء جيل قادر على مواجهة التحديات والتفاعل الإيجابي مع الآخرين بروح من المسؤولية والوعي.

**الأهمية التربوية**

1. تمنح الطالب الثقة بالنفس والشعور بالمسؤولية.
2. تعزز مهارات التواصل والتنظيم والتخطيط.
3. تُنمّي القدرة على ضبط النفس واتخاذ قرارات هادئة تحت الضغط.
4. تساعد على إعداد قادة المستقبل القادرين على العمل بروح الفريق.
5. تُعزز الانتماء للمجموعة وتشجع على مشاركة الجميع في صنع القرار.

**السلوكيات المرتبطة**

1. تحفيز الزملاء وتشجيعهم أثناء النشاط الرياضي.
2. توزيع الأدوار داخل الفريق بإنصاف وعدالة.
3. الإصغاء إلى آراء الآخرين قبل اتخاذ القرار.
4. اتخاذ قرارات سريعة وصائبة في المواقف الحاسمة.
5. إظهار المرونة في تعديل الخطط عند مواجهة صعوبات.
6. الالتزام بالقواعد وإعطاء القدوة الحسنة.

**الأنشطة التطبيقية**

1. تكليف أحد الطلبة بدور قائد الفريق في مباراة تدريبية مع تقييم أدائه القيادي.
2. نشاط "يوم القائد" حيث يتولى الطالب إدارة الحصة أو تنظيم التدريبات وتوجيه زملائه.

3. لعبة "حل المشكلة" التي يُطلب فيها من القائد وضع خطة للفوز بالتعاون مع فريقه.
4. نشاط القيادة بالتناوب: يتناوب الطلاب على دور القائد حتى يختبر كل واحد منهم المسؤولية القيادية.
5. محاكاة موقف أزمة: مثل إصابة لاعب أو نقص عدد الفريق، حيث يُكلَّف القائد بقيادة زملائه للتكيّف مع الوضع الجديد وإيجاد حلول سريعة.

**ثانياً: قيمة الاحترام**

يُعد الاحترام من أسمى القيم التربوية التي ينبغي أن يكتسبها الطالب في البيئة المدرسية والرياضية على حد سواء، فهو يمثل الأساس الذي تُبنى عليه العلاقات الإنسانية السليمة. فالاحترام يعني التقدير الواعي لحقوق الآخرين ومشاعرهم، وإظهار السلوك المهذّب في جميع المواقف، سواء تجاه الزملاء أو المعلمين أو المنافسين. ومن خلال هذه القيمة يتعلّم الطالب أن لكل فرد حقه في أن يُعامل بإنصاف وكرامة، بغض النظر عن الاختلافات الشخصية أو الاجتماعية أو الثقافية.

إن ممارسة الاحترام داخل النشاط الرياضي تُسهم في خلق بيئة تعليمية آمنة وهادئة، وتمنع بروز النزاعات والمشاحنات التي قد تُعيق العملية التربوية أو تُفسد روح المنافسة. كما يعكس الاحترام التزام الطالب بالأنظمة والقوانين، ويُعزز التوازن النفسي والسلوكي، ويُمهّد الطريق لتقبّل النتائج سواء كانت فوزًا أو خسارة بروح رياضية عالية. ومن خلال ترسيخ هذه القيمة، يتم غرس مبادئ العدالة والتسامح والتعاون، وهو ما يُساعد على تحقيق الانسجام بين الأفراد وبناء مجتمع مدرسي يسوده التفاهم والتقدير المتبادل.

ويمتد أثر الاحترام ليشكّل قاعدة أساسية لحياة الطالب المستقبلية؛ إذ يجعله قادرًا على التعايش مع الآخرين في المجتمع، ويُعزز لديه الوعي بحقوق الإنسان، ويُربيه على

الالتزام بالقوانين والأنظمة العامة. وبذلك يتحول الاحترام من مجرد سلوك فردي إلى قيمة مجتمعية تُسهم في استقرار العلاقات الإنسانية وترسيخ ثقافة التقدير المتبادل في مختلف المواقف.

**الأهمية التربوية**

1. بناء بيئة آمنة ومحترمة داخل النشاط الرياضي.
2. تجنّب النزاعات والمشاحنات والصراعات.
3. تعزيز القيم الإنسانية التي تحافظ على الانسجام بين الأفراد.
4. تهيئة الطالب ليكون عضوًا مسؤولًا يحترم القوانين والأنظمة في المجتمع.

**السلوكيات المرتبطة**

1. احترام قوانين اللعبة وقرارات الحكم دون جدال أو اعتراض غير لائق.
2. التحدث بأسلوب مهذب مع الجميع.
3. الحفاظ على أدوات وممتلكات المدرسة والحرص على سلامتها.
4. تقبّل الفوز والخسارة بروح رياضية.
5. الإصغاء للآخرين وتقدير آرائهم دون سخرية أو تهكم.

**الأنشطة التطبيقية**

1. تدريب الطلبة على مصافحة المنافسين قبل وبعد المباراة لتعزيز الروح الرياضية.
2. مناقشة مواقف رياضية واقعية تعكس وجود الاحترام أو غيابه، واستخلاص الدروس منها.
3. تنظيم نشاط "كلمة طيبة" حيث يُشجّع كل طالب زملاءه بجملة إيجابية بنّاءة.

4. لعبة "التحكيم الصغير" حيث يقوم الطلاب بدور الحكام لتقدير أهمية احترام القرارات.
5. إعداد مسرحية قصيرة تجسد موقفًا من الحياة المدرسية يبرز قيمة الاحترام.

**ثالثاً: قيمة التعاون والعمل الاجتماعي**

يُعد التعاون والعمل الاجتماعي من القيم الأساسية التي تُسهم في بناء شخصية متوازنة قادرة على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، إذ يقوم على مبدأ العمل المشترك لتحقيق أهداف موحدة بروح الفريق الواحد. هذه القيمة تُعلّم الطالب أن النجاح لا يتحقق بالجهد الفردي وحده، بل يتطلب التكامل وتبادل الأدوار والمسؤوليات بين أعضاء الفريق. ومن خلال الأنشطة الرياضية، يدرك الطالب أن لكل فرد دورًا مهمًا يجب أن يؤديه بإتقان، وأن إنجاز الفريق يتوقف على تعاون جميع أفراده وتكاتفهم.

إن ترسيخ هذه القيمة في نفوس الطلبة له بعد تربوي عميق، فهي تُنمّي مهارات العمل الجماعي، وتعزز العلاقات الاجتماعية الإيجابية، وتُقلل من النزعات الفردية والأنانية، كما تُنمي روح الإيثار وتقدير جهود الآخرين. ومن خلال ممارسات التعاون، يتعلّم الطالب أهمية التشاور، والقدرة على الإصغاء، واحترام دور كل فرد، مما يرسّخ قيم الاحترام المتبادل والتضامن داخل المجتمع المدرسي.

ويمتد أثر هذه القيمة إلى الحياة خارج المدرسة، حيث يصبح الطالب أكثر استعدادًا للمشاركة المجتمعية، وأكثر وعيًا بدوره في خدمة الآخرين ومساندتهم، وهو ما يهيّئه ليكون عضوًا فاعلًا في بناء مجتمعه. وبهذا، فإن غرس التعاون والعمل الاجتماعي في الأنشطة الرياضية يُسهم في إعداد جيلٍ قادر على تجاوز التحديات بروح الفريق، والعمل من أجل الصالح العام بروح إيجابية.

**الأهمية التربوية**

1. تنمية مهارات العمل الجماعي وتعزيز روح الفريق.
2. بناء علاقات اجتماعية إيجابية قائمة على الاحترام والتقدير.
3. تقليل الأنانية وتعزيز الإيثار والتضامن.
4. تدريب الطالب على التشاور، وحل المشكلات بالتعاون مع الآخرين.

**السلوكيات المرتبطة**

1. مساعدة الزملاء أثناء اللعب أو التدريب.
2. المشاركة الفاعلة في الأنشطة الجماعية.
3. تقديم الدعم المعنوي والمادي للفريق.
4. تقبّل تنوع القدرات والمهارات داخل المجموعة وتقديرها.
5. تشجيع الآخرين على المشاركة وعدم استبعاد أي فرد.

**الأنشطة التطبيقية**

1. لعبة "الكرة المشتركة": تتطلب من الفريق التعاون لتمرير الكرة لجميع اللاعبين قبل التسجيل.
2. ورشة عمل جماعية: لحل لغز رياضي أو تخطي تحدٍ بدني يتطلب التعاون.
3. نشاط "الدعم المتبادل": حيث يساعد الطلاب بعضهم البعض في إتقان مهارة جديدة.
4. مهمة بناء مشتركة: كإعداد خطة تدريب أو تصميم لعبة جماعية بإشراف القائد.
5. مشروع خدمة مجتمعية صغير: مثل تنظيف الملعب أو تنظيم فعالية مدرسية بروح الفريق.

**رابعاً: قيمة المواطنة**

تُعتبر المواطنة من القيم التربوية المركزية التي تسهم في إعداد الطالب ليكون عضوًا فاعلًا ومخلصًا لوطنه ومجتمعه. فهي تعكس الإحساس بالانتماء والمسؤولية، وتجعل الطالب واعيًا بدوره في خدمة وطنه وحمايته، ومشاركًا في تطوير بيئته المدرسية والاجتماعية. فالمواطنة لا تقتصر على الشعور بالانتماء العاطفي للوطن فحسب، بل تمتد لتشمل الالتزام بالواجبات، واحترام القوانين، والمحافظة على الممتلكات العامة، والمساهمة الإيجابية في الأنشطة الوطنية والمجتمعية.

من خلال ممارسة المواطنة في المجال الرياضي، يتعلم الطالب أن الحفاظ على المدرسة ومرافقها جزء من الحفاظ على الوطن، وأن المشاركة في الأنشطة الوطنية والاحتفالات الرسمية تعكس روح الانتماء والفخر. كما تُنمّي المواطنة لدى الطالب الوعي بالمسؤولية الجماعية، وتُعزز قيم العمل التطوعي وخدمة المجتمع. إن غرس هذه القيمة يجعل الطالب قادرًا على الجمع بين الانتماء الوطني والسلوك العملي المسؤول، فيكبر وهو يدرك أن حبه لوطنه يظهر في أفعاله وسلوكياته اليومية.

ويمتد أثر المواطنة ليُسهم في بناء هوية وطنية راسخة لدى الطالب، قائمة على حب الوطن، والاعتزاز برموزه، والالتزام بقوانينه، والمشاركة في نهضته. ومن هنا تأتي أهمية تربية الطلبة على هذه القيمة من خلال الأنشطة الرياضية والتعليمية التي تربط بين المدرسة والوطن، وتجعل كل ممارسة يومية انعكاسًا للولاء والانتماء الحقيقي.

**الأهمية التربوية**

1. غرس حب الوطن في نفوس الطلبة وتعزيز الانتماء الوطني
2. تحفيز المشاركة في الأنشطة الوطنية والمجتمعية.
3. ترسيخ المسؤولية تجاه الممتلكات العامة والحفاظ عليها.

4. تعزيز روح التطوع وخدمة المجتمع داخل المدرسة وخارجها.

**السلوكيات المرتبطة**

1. الحفاظ على نظافة المدرسة والملاعب وصيانتها.
2. المشاركة الفاعلة في الأنشطة الوطنية والاحتفالات الرسمية.
3. احترام رموز الدولة وقوانينها.
4. إظهار الولاء والانتماء من خلال الالتزام بالقوانين والأنظمة المدرسية
5. المساهمة في المبادرات التطوعية والخدمات المجتمعية.

**الأنشطة التطبيقية**

1. تنظيم نشاط رياضي بمناسبة يوم وطني يتضمن إبراز الرموز الوطنية (العَلم – الشعار – الألوان الوطنية).
2. حملة "مدرستي أجمل" للعناية بالملاعب والمرافق المدرسية بمشاركة الطلبة
3. مسابقة أسئلة حول تاريخ الرياضة في السلطنة ودورها في تعزيز الهوية الوطنية.
4. نشاط تطوعي مدرسي مثل المشاركة في حملات تنظيف أو خدمة المجتمع المحلي
5. عرض طلابي يتناول قصصًا وطنية أو نماذج مضيئة من إنجازات أبناء الوطن في الرياضة والمجتمع.

**خامساً: قيمة الأمانة**

تُعتبر الأمانة من القيم الأخلاقية الرفيعة التي تُشكّل أساس التعامل الإنساني السليم، فهي ترتبط بالصدق والوفاء بالعهود وأداء المسؤوليات بإخلاص وتجرد. والأمانة في المجال التربوي لا تقتصر على الجانب المادي فقط كحفظ الأدوات والممتلكات، وإنما تمتد لتشمل الأمانة في الكلمة والعمل والسلوك، والالتزام بالقواعد والأنظمة التي تنظّم الحياة المدرسية والرياضية. ومن خلال ممارسة الأمانة في الأنشطة

الرياضية، يتعلم الطالب أن النجاح الحقيقي لا يقوم على الغش أو التحايل، بل على الالتزام بالقواعد والعمل الجاد والوفاء بالمسؤوليات.

إن غرس قيمة الأمانة في نفوس الطلبة يُسهم في بناء بيئة مدرسية يسودها الصدق والثقة المتبادلة، ويعزز مصداقية الطالب أمام زملائه ومعلميه، ويجعله قدوة يُحتذى بها. كما تُعد الأمانة حارسًا للقيم الأخلاقية داخل النشاط الرياضي وخارجه، فهي تمنع السلوكيات السلبية مثل الغش أو الإهمال أو الاستهتار، وتؤكد على أن الرياضة المدرسية ليست مجرد نشاط بدني بل هي وسيلة لغرس القيم الإنسانية التي تُهيئ الطالب ليكون عضوًا مسؤولًا في المجتمع.

ويمتد أثر الأمانة إلى حياة الطالب المستقبلية، فهي قيمة مطلوبة في جميع مجالات الحياة؛ في الدراسة والعمل والعلاقات الإنسانية. فالشخص الأمين يحظى بالثقة والتقدير، ويُسهم في بناء مجتمع متماسك تسوده العدالة والاحترام المتبادل. ولهذا تأتي أهمية التربية على الأمانة في مرحلة مبكرة، حتى تصبح سلوكًا راسخًا وممارسة يومية ترافق الطالب في مسيرته الحياتية.

**الأهمية التربوية**

1. بناء الثقة بين الأفراد داخل المدرسة وخارجها.
2. تعزيز المصداقية في القول والفعل.
3. حماية القيم الأخلاقية داخل وخارج النشاط الرياضي
4. إعداد الطالب ليكون قدوة حسنة يُحتذى بها في مجتمعه.

**السلوكيات المرتبطة**

1. عدم الغش أو التحايل في المباريات والأنشطة التنافسية.
2. رد الأدوات والمعدات إلى مكانها بعد استخدامها

3. الالتزام بالمهام الموكلة وإنجازها بإتقان ودقة.
4. الاعتراف بالخطأ وتحمل نتائجه دون إخفاء أو تبرير
5. الوفاء بالوعود التي يقطعها الطالب لزملائه أو معلمه.

**الأنشطة التطبيقية**

1. لعبة تنافسية يُكافأ فيها الالتزام بالقواعد والروح الرياضية أكثر من تحقيق النتيجة
2. تكليف الطلاب بمهام تنظيمية ومتابعة مدى التزامهم بالأمانة في تنفيذها.
3. مناقشة قصص رياضية واقعية أو تاريخية تُبرز أثر الأمانة في النجاح.
4. نشاط "الأمانة اليومية": حيث يلتزم الطالب بمهام صغيرة يومية ويُقيَّم على مدى أمانته في تنفيذها.
5. مسرحية قصيرة يجسد فيها الطلبة مواقف تُظهر الفرق بين الأمانة وعدمها في النشاط الرياضي.

**سادساً: قيمة تقبل الآخرين**

تُعد قيمة تقبّل الآخرين من القيم الإنسانية الجوهرية التي تُسهم في بناء بيئة مدرسية إيجابية يسودها التفاهم والانسجام. فهي تُعلّم الطالب احترام الفروق الفردية وتقدير التنوع في القدرات الجسدية والمهارية والفكرية، وإدراك أن الاختلاف ليس مصدرًا للتمييز أو الإقصاء، بل هو عامل إثراء يساعد على تطوير الشخصية وتنمية الخبرات. ومن خلال هذه القيمة، يتعلم الطالب كيف يتعامل مع زملائه بمرونة وتقدير، بعيدًا عن السخرية أو التنمّر أو التحيّز، مما يعزز ثقافة الاحترام المتبادل داخل الأنشطة الرياضية وخارجها.

إن تقبّل الآخرين يعزز لدى الطالب الوعي الاجتماعي، ويُرسّخ قيم التسامح والتعايش السلمي، ويمكّنه من بناء صداقات إيجابية تقوم على الاحترام والتعاون. كما يُسهم في وقايته من السلوكيات السلبية مثل العنف أو التنمّر، ويُساعده على مواجهة مواقف التحدي بروح رياضية عالية. ولا يقتصر أثر هذه القيمة على المدرسة فقط، بل يمتد إلى المجتمع الأوسع، حيث يُصبح الطالب أكثر استعدادًا للتعايش مع التنوع الثقافي والاجتماعي، وأكثر وعيًا بمسؤوليته تجاه دعم الآخرين ومساندتهم.

**الأهمية التربوية**

1. غرس ثقافة التسامح والتعايش السلمي داخل البيئة المدرسية.
2. تعزيز الوعي بأهمية احترام الفروق الفردية والقدرات المختلفة.
3. الوقاية من السلوكيات السلبية مثل السخرية أو التنمّر.
4. بناء بيئة صفية إيجابية قائمة على الانسجام والتقدير المتبادل.

**السلوكيات المرتبطة**

1. تقبّل الاختلافات بين الزملاء في القدرات الجسدية أو المهارية أو الفكرية.
2. الامتناع عن السخرية أو التنمّر على الزملاء أو المنافسين
3. تشجيع الآخرين على المشاركة بغضّ النظر عن مستواهم
4. احترام آراء الآخرين وإعطاؤهم فرصة للتعبير.
5. مساعدة من يحتاج إلى دعم داخل الفريق أو أثناء النشاط.

**الأنشطة التطبيقية**

1. نشاط "الفريق المتنوع": تشكيل فرق تضم طلابًا بمستويات مختلفة من القدرات وتشجيعهم على التعاون

2. مناقشة حالات واقعية عن التنمّر أو التمييز، واستخلاص الدروس حول كيفية معالجتها.
3. تمثيل أدوار: مسرحية قصيرة تُظهر مواقف بين طلاب مختلفين في القدرات وكيفية تقبّل بعضهم البعض.
4. نشاط "زميل داعم": تكليف الطالب بمساندة زميله الأقل مهارة في تعلم مهارة رياضية معينة.
5. جلسة عصف ذهني حول فوائد التنوع والاختلاف داخل الصف أو الفريق.

إن القيم الست التي تم تناولها (القيادة، الاحترام، التعاون والعمل الجماعي، المواطنة، الأمانة، وتقبّل الآخرين) تشكّل معًا منظومة متكاملة تُسهم في إعداد الطالب إعدادًا متوازنًا من الناحية التربوية والأخلاقية والاجتماعية. فكل قيمة منها تُكمّل الأخرى، ولا يمكن أن تحقق أثرها منفردة بمعزل عن باقي القيم؛ فالقيادة الرشيدة لا تنجح إلا بوجود الاحترام والتعاون، والمواطنة لا تُترجم عمليًا إلا من خلال الأمانة وتقبّل الآخرين، كما أن جميع هذه القيم تُرسّخ في النهاية بيئة مدرسية قائمة على الثقة والانسجام والمسؤولية المشتركة.

ويُسهم هذا التكامل في تشكيل شخصية الطالب القادرة على التفاعل الإيجابي مع ذاته وزملائه ومجتمعه، كما يُمكّنه من مواجهة التحديات بروح من المسؤولية والالتزام، ويعزز انتماءه الوطني والإنساني. ومن هنا، فإن تربية الطلبة على هذه القيم لا تُعد خيارًا تربويًا إضافيًا، بل هي ضرورة أساسية لتخريج جيل واعٍ، قادر على المساهمة الفاعلة في نهضة وطنه، ومؤهل لبناء مجتمع متماسك يسوده العدل والتسامح والتعاون.

## 6/5 آلية المتابعة والتقييم

تُعد عملية المتابعة والتقييم عنصرًا أساسيًا في نجاح برنامج ميثاق القيم الرياضية، حيث تمكّن المعلم من قياس مدى تحقق الأهداف، والتعرف على جوانب القوة والضعف، واتخاذ القرارات المناسبة لتحسين الأداء. وتهدف هذه الآلية إلى ضمان أن القيم المستهدفة لا تظل شعارات نظرية، بل تتحول إلى سلوكيات عملية يلتزم بها الطلبة داخل الأنشطة الرياضية وخارجها.

### أولًا: أهداف المتابعة والتقييم

1. رصد مدى التزام الطلبة بالقيم المستهدفة أثناء الأنشطة الصفية واللاصفية.
2. تحديد السلوكيات الإيجابية والسلبية من أجل تعزيز الجيد وتصحيح غير المناسب.
3. تقديم تغذية راجعة فورية للطلبة لتحسين سلوكهم وتطوير أدائهم.
4. قياس أثر البرنامج على المناخ المدرسي وسلوكيات الطلبة.

### ثانيًا: أدوات وأساليب المتابعة والتقييم

#### 1. استمارة ميثاق القيم الرياضية

تُعد هذه الاستمارة أداة تربوية عملية تساعد المعلم على متابعة مدى التزام الطلبة بالقيم الرياضية الواردة في ميثاق القيم (القيادة، الاحترام، التعاون والعمل الجماعي، المواطنة، الأمانة، تقبل الآخرين). **وتهدف الاستمارة إلى:**

- رصد أمثلة سلوكية إيجابية يقوم بها الطلبة خلال الحصص والأنشطة.
- تحديد أسماء الطلبة الذين أظهروا القيم بشكل بارز ليكونوا قدوة لزملائهم.
- توثيق السلوكيات من أجل التقييم الدوري والتغذية الراجعة.
- تعزيز روح المنافسة الإيجابية بين الطلاب عبر إبراز المتميزين في ممارسة القيم.

**استمارة متابعة وتقييم ميثاق القيم الرياضية**

| القيم | أمثلة للسلوكيات المرتبطة بها | أسماء الطلبة الأكثر إظهارًا للقيمة |
|---|---|---|
| **القيادة** | – تحفيز الزملاء وتشجيعهم<br>– توزيع الأدوار بعدالة<br>– الإصغاء لآراء الآخرين<br>– اتخاذ قرارات صائبة<br>– المرونة في تعديل الخطط | |
| **الاحترام** | – احترام القوانين وقرارات الحكم<br>– التحدث بأسلوب مهذب<br>– الحفاظ على الممتلكات<br>– تقبل الفوز والخسارة<br>– الإصغاء دون تهكم | |
| **التعاون والعمل الجماعي** | – مساعدة الزملاء أثناء اللعب<br>– المشاركة الفاعلة في الأنشطة<br>– تقديم الدعم المعنوي<br>– تقبل تنوع القدرات<br>– تشجيع الآخرين على المشاركة | |
| **المواطنة** | – الحفاظ على ممتلكات المدرسة<br>– المشاركة في الأنشطة الوطنية<br>– احترام رموز الدولة<br>– الالتزام بالقوانين<br>– المساهمة في المبادرات التطوعية | |
| **الأمانة** | – عدم الغش في المباريات<br>– إعادة الأدوات لمكانها<br>– الالتزام بالمهام وإنجازها<br>– الاعتراف بالخطأ<br>– الوفاء بالوعود | |
| **تقبل الآخرين** | – احترام الفروق الفردية<br>– الامتناع عن السخرية أو التنمر<br>– تشجيع الجميع على المشاركة<br>– احترام الآراء المختلفة<br>– مساعدة من يحتاج إلى دعم | |

**آلية تطبيق الاستمارة للمعلم:**

- **المتابعة أثناء النشاط**

– يقوم المعلم بمراقبة الطلبة خلال الحصص أو الأنشطة اللاصفية.

– عند ظهور سلوك إيجابي مرتبط بقيمة (مثلاً: التعاون، الأمانة، الاحترام)، يقوم المعلم بتسجيل اسم الطالب في خانة القيمة المناسبة.

- **التوثيق الأسبوعي أو الشهري**

– يمكن للمعلم استخدام الاستمارة بشكل أسبوعي أو شهري لتوثيق السلوكيات البارزة.

– يفضل تخصيص وقت قصير بعد كل نشاط لتعبئة الملاحظات مباشرة.

- **تحفيز وتعزيز**

– يُعرض على الطلاب بشكل دوري (مثلاً في الطابور الصباحي أو لوحة الشرف) أسماء الطلبة الأكثر التزامًا بالقيم.

– يمكن منح شهادات أو بطاقات تشجيعية للطلبة المتميزين.

- **التوظيف التربوي**

– تُستخدم الاستمارة كأساس عند إعطاء التغذية الراجعة الفردية والجماعية.

– تساعد على تحديد نقاط القوة وتعزيزها، وكذلك المجالات التي تحتاج تحسين في سلوكيات الطلبة.

- **فوائد استخدام الاستمارة**

– توفر للمعلم صورة واضحة عن مدى تجسيد القيم في سلوك الطلبة.

– تجعل الطلبة أكثر وعيًا بأن سلوكهم اليومي مراقب ومقدر.

– تساعد على بناء مناخ مدرسي إيجابي قائم على القيم.

– تُعد أداة سهلة الاستخدام وقابلة للتطبيق مع جميع الصفوف.

**2. استمارة متابعة سلوكية جماعية**

| اسم الطالب | القيادة | الاحترام | التعاون | المواطنة | الأمانة | تقبّل الآخرين | ملاحظات المعلم |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **محمد** | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ................. |
| **أحمد** | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ................. |
| **خالد** | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ................. |
| **سالم** | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ................. |
| **راشد** | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ................. |
| **مازن** | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ................. |

**(ويُستكمل الجدول لبقية طلبة الصف حتى العدد المطلوب)**

**آلية استخدام الاستمارة الجماعية**

- **خانة القيم:** يضع المعلم (✓) عند القيمة التي برزت عند الطالب خلال النشاط.
- **خانة الملاحظات:** يكتب ملاحظة مختصرة إذا لزم الأمر (مثل: "تعاون مع الفريق"، "لم يحترم القوانين").
- **المرونة:** يمكن للمعلم تعبئة الاستمارة في نهاية الحصة أو أثناء النشاط حسب الموقف.
- **المراجعة:** تجمع هذه الاستمارة أسبوعيًا/شهريًا لتحديد الطلبة الأكثر التزامًا بالقيم.
- **الاستفادة:** تُستخدم نتائجها في التكريم الدوري أو الختامي.

### 3. بطاقة القيم الفردية

| المجال | التفاصيل |
|---|---|
| اسم الطالب | ........................................ |
| الصف / الشعبة | ........................................ |
| الفصل الدراسي | ........................................ |
| القيادة | ☐ممتاز ☐ جيد جدًا ☐ جيد ☐ يحتاج متابعة |
| الاحترام | ☐ممتاز ☐ جيد جدًا ☐ جيد ☐ يحتاج متابعة |
| التعاون والعمل الجماعي | ☐ممتاز ☐ جيد جدًا ☐ جيد ☐ يحتاج متابعة |
| المواطنة | ☐ممتاز ☐ جيد جدًا ☐ جيد ☐ يحتاج متابعة |
| الأمانة | ☐ممتاز ☐ جيد جدًا ☐ جيد ☐ يحتاج متابعة |
| تقبّل الآخرين | ☐ممتاز ☐ جيد جدًا ☐ جيد ☐ يحتاج متابعة |
| ملاحظات المعلم | ........................................ |
| خطة التحسين (إن وجدت) | ........................................ |
| اسم المعلم | ........................................ |
| التوقيع | ........................................ |

**آلية تطبيق بطاقة القيم**

- **التحديث الدوري**: يقوم المعلم بتحديث البطاقة بشكل شهري أو فصلي، وليس يوميًا، حتى تكون مرجعًا تراكميًا لأداء الطالب.
- **مقياس التقييم**: يتم استخدام سلم (ممتاز – جيد جدًا – جيد – يحتاج متابعة) لتسهيل التقييم بدلاً من الملاحظات المطولة.

- **التغذية الراجعة:** تُستخدم البطاقة في جلسة قصيرة مع الطالب لمناقشة نقاط القوة ومجالات التحسين.
- **التكريم:** عند نهاية الفصل أو العام، تُراجع البطاقات الفردية لتحديد الطلبة الأكثر التزامًا بالقيم وترشيحهم للتكريم.

### 4. بطاقة السلوك الرياضي

هذه البطاقة مرتبطة مباشرةً بممارسات الطالب داخل الأنشطة الرياضية والحصص العملية، وتهدف إلى رصد مدى التزامه بالقوانين، والانضباط، والروح الرياضية.

| المجال | التفاصيل |
|---|---|
| **اسم الطالب** | ............................................... |
| **الصف / الشعبة** | ............................................... |
| **الفصل الدراسي** | ............................................... |
| **الالتزام بقوانين اللعبة** | ☐دائمًا ☐ غالبًا ☐ أحيانًا ☐ نادرًا |
| **الروح الرياضية** | ☐دائمًا ☐ غالبًا ☐ أحيانًا ☐ نادرًا |
| **احترام قرارات الحكم** | ☐دائمًا ☐ غالبًا ☐ أحيانًا ☐ نادرًا |
| **الانضباط السلوكي** | ☐دائمًا ☐ غالبًا ☐ أحيانًا ☐ نادرًا |
| **الالتزام بالمواعيد** | ☐دائمًا ☐ غالبًا ☐ أحيانًا ☐ نادرًا |
| **التفاعل الإيجابي مع الفريق** | ☐دائمًا ☐ غالبًا ☐ أحيانًا ☐ نادرًا |
| **ملاحظات المعلم** | ............................................... |
| **التوقيع** | ............................................... |

**آلية تطبيق بطاقة السلوك الرياضي**

- **التعبئة أثناء النشاط**: يستخدمها المعلم أثناء المباريات أو الحصص العملية لرصد السلوكيات الرياضية بشكل مباشر.
- **المقياس المستخدم**: يعتمد على التكرارية (دائمًا – غالبًا – أحيانًا – نادرًا)، ما يسهل التقييم ويُظهر مدى ثبات السلوك.
- **التغذية الراجعة**: يناقش المعلم الطالب حول التقييم لإرشاده وتحفيزه على تعزيز الجوانب الإيجابية.
- **الربط بالتكريم**: يمكن اعتماد البطاقة لترشيح الطلبة لجائزة "الروح الرياضية" أو "الانضباط المثالي".

## 5. استمارة التغذية الراجعة الفردية

| المجال | التفاصيل |
|---|---|
| اسم الطالب | ............................................. |
| القيمة محل النقاش | ☐القيادة ☐ الاحترام ☐ التعاون<br>☐ المواطنة ☐ الأمانة ☐ تقبّل الآخرين |
| الموقف الذي تمت ملاحظته | ............................................. |
| ملاحظات المعلم | ............................................. |
| رأي الطالب في سلوكه | ............................................. |
| خطة التحسين أو التعزيز | ............................................. |
| تاريخ الجلسة | ............................................. |
| توقيع المعلم | ............................................. |

**آلية تطبيقها**

- يختار المعلم موقفًا قيميًا ارتبط بالطالب (إيجابي أو يحتاج تحسين).
- يناقش المعلم الطالب على انفراد لفهم وجهة نظره.
- يسجل الملاحظات والخطوات المتفق عليها (تعزيز أو خطة تحسين).
- الهدف أن يشعر الطالب بالمسؤولية، لا بالعقاب.

### 6. استمارة التغذية الراجعة الجماعية

| التاريخ | القيمة محور النقاش | الموقف أو النشاط المرتبط | ملاحظات المعلم | خلاصة الحوار مع الطلبة |
|---|---|---|---|---|
| | ☐القيادة | ............. | ................ | ................... |

**آلية تطبيقها**

- يختار المعلم موقفًا جماعيًا (مثل: خلاف بين فريقين أو تعاون متميز).
- يطرح الموقف للنقاش مع الصف كله في نهاية النشاط.
- يسجل أبرز النقاط والمخرجات من الحوار.
- الهدف أن يتعلم الطلبة كمجموعة كيف يعالجون المواقف بسلوكيات إيجابية.

### 7. استمارة التقييم الذاتي للطالب

هذه الاستمارة تهدف إلى جعل الطالب يقيّم نفسه بصدق ووعي، ليصبح شريكًا في العملية التربوية، لا مجرد متلقٍ للتقييم.

| المجال | التفاصيل |
|---|---|
| **اسم الطالب** | .................................... |
| **الصف / الشعبة** | .................................... |
| **التاريخ** | .................................... |
| **القيمة التي التزمت بها أكثر هذا الأسبوع** | .................................... |
| **كيف طبّقت هذه القيمة في النشاط الرياضي؟** | .................................... |
| **القيمة التي أحتاج أن أطورها أكثر** | .................................... |
| **ما الخطوة التي سأقوم بها للتحسين؟** | .................................... |
| **تقييم ذاتي عام** | ☐ممتاز ☐ جيد جدًا ☐ جيد ☐ يحتاج متابعة |

**آلية تطبيق الاستمارة**

**الوقت:** تُوزع في نهاية الأسبوع أو الشهر، وليس بعد كل حصة، لتجنب الملل والإرهاق.

**البساطة:** أسئلتها قصيرة ومباشرة، حتى يتمكن الطالب من الإجابة بسهولة وصدق.

**الغرض:**

- تعزيز وعي الطالب بقيمه وسلوكياته.
- مساعدته على اكتشاف نقاط قوته ونقاط التحسين بنفسه.

**الاستفادة:**

- يمكن للمعلم مقارنة تقييم الطالب لنفسه مع ملاحظاته في استمارات المتابعة.
- إذا كان هناك فجوة (الطالب يقيّم نفسه ممتاز والمعلم يراه يحتاج متابعة)، تُناقش في جلسة فردية.

## 8. استمارة تقييم الأقران (Peer Assessment)

هذه الأداة تجعل الطلبة يشاركون في تقييم بعضهم البعض بطريقة بناءة وإيجابية، مما يعزز الرقابة الذاتية والمسؤولية الجماعية.

| المجال | التفاصيل |
|---|---|
| اسم الطالب المقيِّم | ........................................... |
| اسم الطالب الذي أقيّمه | ........................................... |
| التاريخ | ........................................... |
| هل تعاون زميلي مع الفريق؟ | ☐دائمًا ☐ غالبًا ☐ أحيانًا ☐ نادرًا |
| هل احترم القوانين والأنظمة؟ | ☐دائمًا ☐ غالبًا ☐ أحيانًا ☐ نادرًا |
| هل أظهر روحًا رياضية عند الفوز أو الخسارة؟ | ☐دائمًا ☐ غالبًا ☐ أحيانًا ☐ نادرًا |
| ما أكثر سلوك إيجابي أعجبني فيه؟ | ........................................... |
| ما النصيحة التي أقدمها له؟ | ........................................... |

**آلية تطبيق الاستمارة**

**الوقت:** تُستخدم بعد نشاط جماعي (مثل مباراة أو لعبة تعاونية).

**الطريقة:**

- يوزع المعلم الاستمارة على الطلبة ليقيّم كل واحد منهم أحد زملائه.
- يمكن أن يتم التوزيع عشوائيًا أو باختيار المعلم لتجنب الانحياز.

**المتابعة:**

- يجمع المعلم الاستمارات ويستخلص منها أبرز الملاحظات.
- تُستخدم كمصدر إضافي بجانب تقييم المعلم.

**الهدف:**

- إشراك الطلبة في عملية التقييم.

- تعزيز السلوكيات الإيجابية بين الزملاء وتشجيعهم على إعطاء ملاحظات باحترام.

## 9. سجل النقاط القيمية (Value Points Log)

هذه الأداة تحول عملية التقييم إلى منافسة إيجابية، بحيث يجمع الطالب أو الفريق نقاطًا مقابل التزامه بالقيم، مما يعزز الدافعية المستمرة.

| سم الطالب / الفريق | القيادة | الاحترام | التعاون | المواطنة | الأمانة | تقبل الآخرين | المجموع |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **محمد** | +2 | +3 | +2 | +1 | +3 | +2 | 13 |
| **أحمد** | +1 | +2 | +3 | +2 | +2 | +1 | 11 |
| **خالد** | +3 | +2 | +1 | +3 | +2 | +2 | 13 |
| ............... | ...... | ...... | ...... | ...... | ...... | ...... | ...... |

(يستكمل الجدول لبقية الطلبة أو الفرق)

**آلية تطبيق سجل النقاط القيمية**

**التخصيص:** يمكن أن يُطبق على مستوى فردي (كل طالب على حدة) أو جماعي (الفريق كاملًا).

**التسجيل:**

- يمنح المعلم نقاطًا للطالب أو الفريق عند ملاحظته التزامًا واضحًا بقيمة محددة.
- مثلًا: "محمد شجع زميله عند الخسارة" ← +2 نقاط في الاحترام.

**المراجعة:**

- يتم جمع النقاط أسبوعيًا أو شهريًا.
- يُعلن عن الطالب أو الفريق الأكثر التزامًا بالقيم.

**التكريم:**

- يُستخدم السجل لاختيار "سفير القيم" أو "الفريق المثالي".
- يمكن تكريم الفائزين بشهادات أو جوائز رمزية.

### 10. استمارة تقييم المشروعات الصفية

| البند | التفاصيل |
|---|---|
| اسم المشروع | ........................................................... |
| القيمة المستهدفة | ☐القيادة ☐ الاحترام ☐ التعاون ☐ المواطنة ☐ الأمانة ☐ تقبل الآخرين |
| اسم الفريق/ الصف | ........................................................... |
| أعضاء الفريق | ........................................................... |
| تاريخ التنفيذ | ........../....../...... |
| مكان التنفيذ | ........................................................... |

**معايير التقييم**

| المجال | المعيار | درجة التقييم (1–5) | ملاحظات المعلم |
|---|---|---|---|
| ارتباط المشروع بالقيم | وضوح القيمة التربوية المدمجة في المشروع | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 | |
| التعاون والعمل الجماعي | توزيع الأدوار والمهام بين أعضاء الفريق | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 | |
| القيادة والمبادرة | وجود قائد فعّال ومبادرات طلابية واضحة | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 | |
| الانضباط والالتزام | احترام الوقت، القوانين، وإنجاز المهام | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 | |
| الإبداع والابتكار | مستوى الإبداع في الفكرة والعرض | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 | |
| الأثر في المجتمع المدرسي | مدى تأثير المشروع في نشر القيم | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 | |
| **المجموع إجمالي الدرجات: (..... / 30)** | | .............................. | |

**آلية تطبيق الاستمارة (إرشاد للمعلم)**

- **التكليف**: يحدد المعلم مع الطلبة مشروعًا جماعيًا يخدم إحدى القيم (مثل: عرض تقديمي، مطوية، حملة مدرسية).
- **التنفيذ**: ينفذ الطلبة المشروع خلال فترة محددة (أسبوع أو شهر) مع تقسيم المهام بينهم.
- **المتابعة**: يحضر المعلم تنفيذ المشروع (أو يستلم المنتج النهائي) ويراقب أداء الفريق.
- **التقييم**: يستخدم المعلم الجدول لتقييم المشروع في 6 مجالات رئيسية (القيم – التعاون – القيادة – الانضباط – الإبداع – الأثر).
- **التغذية الراجعة**: يعطي المعلم ملاحظات للفريق (نقاط قوة + فرص تحسين).
- **التحفيز**: يتم تكريم أفضل مشروع على مستوى الصف أو المدرسة (شهادة – لوحة شرف – إذاعة مدرسية).

# الفصل السادس
# برنامج صحتي

- المقدمة
- فكرة برنامج صحتي
- أهداف برنامج صحتي
- موضوعات داعمة لبرنامج صحتي في أدلة الصفوف الخامس وحتى الثاني عشر
- إجراءات تنفيذ برنامج صحتي
- عناصر البرنامج
- متابعة تنفيذ البرنامج وتقييمه
- تعزيز الطلبة الفاعلين في البرنامج والاحتفاء بهم
- آلية المتابعة والتقييم

# الفصل السادس
# برنامج صحتي

## 1/6 المقدمة:

تُعَدُّ الصحة حجر الأساس في بناء شخصية الطالب المتكاملة، فهي ليست مجرد خلوٍّ من الأمراض، بل نمط حياة متوازن يجمع بين النشاط البدني السليم، والتغذية الصحية، والوقاية من المشكلات الصحية المستقبلية. وانطلاقًا من هذا المبدأ، يأتي برنامج صحتي ليكون مبادرة تربوية توعوية تستهدف غرس ثقافة صحية واعية في نفوس الطلبة منذ المراحل العمرية المبكرة، بأسلوب ممنهج يقوم على دمج الممارسات الصحية في الحياة اليومية للطالب داخل المدرسة وخارجها.

ويهدف البرنامج إلى جعل الصحة ممارسة عملية مرتبطة بالأنشطة اليومية للطالب، عبر خطوات عملية كالمتابعة الدورية، والأنشطة الصفية واللاصفية، والحملات التوعوية، والمشاركة المجتمعية. كما يسعى إلى إشراك الطالب في تحمل مسؤولية صحته من خلال مواقف واقعية تساعده على تبنّي أنماط سلوك صحي دائم، مثل التغذية السليمة، ممارسة التمارين الرياضية، والوقاية من السمنة والمشكلات الصحية المرتبطة بها. وبذلك يُسهم البرنامج في إعداد جيل واعٍ قادر على قيادة حياته بأسلوب صحي متكامل، ويصبح نموذجًا يحتذى به في أسرته ومجتمعه.

## 2/6 فكرة البرنامج

يرتكز برنامج صحتي على تطبيق مجموعة من الإجراءات الوقائية والتشخيصية التي تهدف إلى ضمان محافظة جميع الطلبة على نمط حياة صحي متكامل، والوقاية من المشكلات الصحية المرتبطة بزيادة الوزن أو السلوكيات الغذائية الخاطئة.

وتقوم الفكرة على متابعة حالة الطلبة الصحية بشكل دوري خلال العام الدراسي عبر استمارات متابعة وبطاقات صحية فردية، إلى جانب تقديم أنشطة توعوية عملية، مثل: المحاضرات، الملصقات الصحية، المسابقات التوعوية، والإذاعة المدرسية. كما يتم إشراك الأسرة والمجتمع المحلي في هذا الجهد، بحيث يصبح برنامج "صحتي" جسرًا ممتدًا يربط المدرسة بالبيت والمجتمع، ويضمن استمرارية الممارسات الصحية الإيجابية.

## 3/6 أهداف برنامج صحتي

- تعزيز نمط الحياة الصحي وتنمية المهارات الصحية المرتبطة به.
- تحسين مستوى اللياقة البدنية والمحافظة على صحة الطلبة.
- ترسيخ الوعي الغذائي السليم وفهم طرق وأساليب التغذية الصحية.
- الوقاية من المشكلات الصحية مثل السمنة وزيادة الوزن.
- تنمية الوعي الوقائي بأهمية ممارسة الرياضة ودورها في حماية الصحة.
- بناء اتجاهات إيجابية نحو الالتزام بالسلوكيات الصحية داخل المدرسة وخارجها.

## 4/6 موضوعات داعمة لبرنامج صحتي في أدلة الصفوف الخامس حتى الثاني عشر

عند تطبيق برنامج صحتي، يُستحسن أن يعود المعلم إلى بعض الموضوعات المهمة الواردة في دليل المعلم للصفوف المختلفة، وذلك لتعزيز الجانب المعرفي والربط بين ما يُقدَّم في الحصص وما ورد في المناهج الرسمية. ففي الصف الخامس يمكن الاستفادة من موضوعي الرياضة في حياتنا والقوام السليم، لما لهما من دور في غرس المفاهيم الصحية الأساسية منذ المراحل المبكرة. وفي الصف السادس يبرز موضوع الغذاء الصحي والرياضة، الذي يساعد الطلبة على الربط بين التغذية السليمة

والنشاط البدني. أما في الصف السابع، فتُعد موضوعات السمنة ونمط الحياة الصحي من الركائز المهمة لترسيخ الوعي بأهمية التوازن في الغذاء والنشاط. وفي الصف الثامن، يأتي موضوع النشاط البدني وعلاقته بالأمراض المزمنة ليُظهر أثر الممارسة المنتظمة للرياضة في الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة المستدامة. وفي الصف الحادي عشر، يتناول الدليل موضوعي الرياضة من أجل الصحة والسمنة لارتباطهما المباشر بالصحة العامة والوقاية. بينما في الصف الثاني عشر، يمكن التوسع بموضوعي تغذية الرياضيين والرياضة وبعض الأمراض المزمنة، حيث يدعمان وعي الطلبة بأهمية الممارسات الرياضية والتغذية السليمة في تعزيز الصحة والحد من المخاطر الصحية.

## 5/6إجراءات تنفيذ برنامج صحتي

يقوم معلم الرياضة المدرسية بإعداد خطة ميدانية لتفعيل البرنامج خلال العام الدراسي، **وتشمل الإجراءات التالية:**

**أولاً: تحديد المشكلة أو الموضوع الصحي المراد معالجته،** مثال: الوزن الصحي، والتغذية، ونمط الحياة الصحي.

يقوم معلم الرياضة المدرسية في بداية العام الدراسي بدور أساسي يتمثل في تحديد المشكلة أو الموضوع الصحي الذي يشكّل أولوية للطلبة في بيئة المدرسة. هذه الخطوة هي المدخل الرئيس لنجاح برنامج صحتي أولاً، إذ تضمن أن تكون الأنشطة والمبادرات مرتبطة باحتياجات فعلية وواقعية تعكس طبيعة الطلبة وسلوكياتهم اليومية. فقد يلاحظ المعلم، من خلال الملاحظة المباشرة في الحصص الرياضية أو من خلال نتائج المسح الصحي، وجود انتشار لظاهرة معينة مثل زيادة الوزن، ضعف اللياقة البدنية، قلة الوعي الغذائي، أو أنماط الحياة غير النشطة. عندها يتم اختيار أحد هذه الموضوعات ليكون محور البرنامج.

ويحرص المعلم على أن تكون عملية التحديد علمية وتربوية في الوقت نفسه، وذلك عبر الاستعانة ببيانات حقيقية مثل:

1. نتائج اختبارات اللياقة البدنية التي يجريها للطلبة.
2. الملاحظات السلوكية في الحصة (مثل قلة النشاط الحركي أو التعب السريع).
3. التقارير الصحية المقدمة من أخصائي الصحة المدرسية.
4. استبانات أو مقابلات قصيرة مع الطلبة للتعرف على اهتماماتهم ومشكلاتهم الصحية.

وبمجرد تحديد المشكلة، يقوم المعلم بصياغتها بشكل واضح وبسيط ليتمكن الطلبة من فهمها والتفاعل معها. على سبيل المثال:

1. "زيادة الوزن لدى بعض الطلبة بسبب قلة الحركة وكثرة الوجبات السريعة."
2. "ضعف الوعي بأهمية شرب الماء خلال اليوم الدراسي."
3. "الحاجة إلى تعزيز نمط حياة صحي متوازن يجمع بين الرياضة والتغذية السليمة."

إن هذه الخطوة تجعل البرنامج أكثر واقعية وارتباطًا ببيئة الطالب، كما تمنح المعلم خريطة طريق واضحة تساعده على تصميم الأنشطة المناسبة، ووضع معايير متابعة دقيقة، وتحديد الأدوار بينه وبين أخصائي الصحة المدرسية لتحقيق التكامل في معالجة المشكلة الصحية المختارة.

**ثانياُ: الإعلان عن البرنامج الصحي مع بداية العام الدراسي لجميع الطلبة،** مثال: الوزن الصحي، أو التغذية، أو نمط الحياة الصحي، وذلك عن طريق الإذاعة المدرسية، أو المحاضرات، أو الملصقات، أو الأنشطة العملية، وغيرها.

يقوم معلم الرياضة المدرسية، بصفته المشرف والقائد التربوي للبرنامج، بالإعلان عن برنامج صحتي أولاً مع انطلاق العام الدراسي لجميع الطلبة، بحيث يوضح منذ البداية الفكرة والمحاور الرئيسة مثل: الوزن الصحي، التغذية السليمة، أو نمط الحياة الصحي. ويتم تنفيذ هذه الخطوة عبر وسائل مدرسية متنوعة مثل الإذاعة المدرسية، المحاضرات التوعوية، الملصقات التوضيحية، أو الأنشطة العملية المباشرة داخل الحصص.

والهدف من ذلك هو نشر الوعي الصحي مبكرًا، وتحفيز الطلبة على التفاعل الإيجابي مع البرنامج، وربطه بواقع حياتهم اليومية، مع التأكيد على أن هذه المبادرة ليست مجرد نشاط مدرسي، بل أسلوب حياة يجب أن ينعكس على سلوكياتهم داخل المدرسة وخارجها.

**ثالثاً: تنفيذ برامج توعية في الموضوع الصحي، وذلك عن طريق الإذاعة المدرسية، أو المحاضرات، أو الملصقات، وغيرها.**

يُعَدُّ التثقيف الصحي ركيزة أساسية في نجاح برنامج "صحتي"، حيث يهدف إلى نشر الوعي بين الطلبة حول القضايا الصحية التي تم اختيارها مثل: الوزن الصحي، التغذية السليمة، النشاط البدني المنتظم، أو العادات الصحية اليومية. ويقوم معلم الرياضة المدرسية بالتنسيق مع فريق المدرسة بتنفيذ برامج توعوية متنوعة، تُقدَّم بطرق عملية وتفاعلية تناسب أعمار الطلبة ومستوياتهم التعليمية.

**تشمل هذه البرامج عدة وسائل، من أبرزها:**

1. **الإذاعة المدرسية:** تخصيص فقرات يومية أو أسبوعية لعرض نصائح صحية قصيرة، مثل "وجبة الإفطار وأهميتها" أو "كيف نحافظ على لياقتنا".

2. **المحاضرات والندوات**: تنظيم لقاءات يشرف عليها أخصائي الصحة المدرسية أو معلم الرياضة المدرسية لعرض معلومات أعمق حول أنماط الحياة الصحية.
3. **الملصقات واللوحات الإرشادية**: تعليق رسومات ورسائل توعوية في الممرات والفصول لتعزيز السلوكيات الصحية بشكل بصري دائم.
4. **الأنشطة العملية**: مثل مسابقات "سؤال وجواب" في الساحة المدرسية حول موضوعات صحية، أو عرض مقاطع فيديو قصيرة تبرز العادات الصحية الجيدة.

**ومن الجانب التربوي، تُساعد هذه البرامج على:**

1. ترسيخ السلوكيات الصحية من خلال التكرار والممارسة اليومية.
2. جذب اهتمام الطلبة بأسلوب شيق يجعلهم يتبنون العادات الصحية بدافع ذاتي.
3. إشراك المجتمع المدرسي كاملاً (معلمين، طلبة، وأولياء أمور) في نشر ثقافة الحياة الصحية.

**رابعاً: إجراء مسح صحي للطلبة في المدرسة.**

في هذه الخطوة يتعاون معلم الرياضة المدرسية مع أخصائي الصحة المدرسية لإجراء مسح صحي شامل لجميع الطلبة بهدف التعرف على الوضع الصحي العام للمدرسة. يشمل هذا المسح قياسات أساسية مثل: الطول، الوزن، مؤشر كتلة الجسم (BMI)، إضافة إلى جمع بيانات مرتبطة بالعادات الغذائية ومستوى النشاط البدني اليومي.

يساعد هذا المسح على تكوين صورة واضحة عن الحالة الصحية للطلبة، ويكشف الفئات التي قد تعاني من زيادة وزن، سمنة مفرطة، ضعف لياقة بدنية، أو

مشكلات مرتبطة بالتغذية ونمط الحياة. ويتم تسجيل النتائج بدقة في استمارات خاصة، لتصبح قاعدة بيانات يعتمد عليها في تحديد المشكلات الصحية ووضع خطة التدخل المناسبة.

الجانب التربوي لهذه الخطوة يتمثل في أن المعلم لا يقتصر على جمع البيانات فقط، بل يستثمر نتائج المسح في إشراك الطلبة في فهم واقعهم الصحي، وتوعيتهم بمدى أهمية المتابعة الدورية. كما أن المسح يعزز دور المدرسة كمؤسسة وقائية تهتم بصحة الطلبة النفسية والجسدية، وتعمل على تحسين جودة حياتهم.

**خامساً: رصد الحالات التي تحتاج متابعة،** مثل: مشكلة زيادة الوزن، وتسجيلها، وتصنيفها إلى: زيادة وزن، سمنة، سمنة مفرطة.

بعد الانتهاء من المسح الصحي للطلبة، تأتي خطوة رصد الحالات الصحية التي تستدعي متابعة خاصة. يقوم معلم الرياضة المدرسية بالتعاون مع أخصائي الصحة المدرسية بتحليل نتائج القياسات والبيانات التي جُمعت، وذلك لتحديد الطلبة الذين يواجهون مشكلات صحية بارزة مثل: زيادة الوزن، السمنة، أو السمنة المفرطة.

يتم تصنيف الطلبة إلى فئات محددة حسب نتائج مؤشر كتلة الجسم (BMI) والملاحظات السلوكية والصحية، مما يساعد على معرفة درجة المشكلة بدقة، وبالتالي اختيار التدخل المناسب لكل فئة. على سبيل المثال:

1. **فئة زيادة الوزن:** تتطلب إرشادًا حول تعديل النظام الغذائي وزيادة النشاط البدني.
2. **فئة السمنة:** تحتاج خطة أكثر تنظيمًا تتضمن نشاطًا بدنيًا منتظمًا وتدخلًا غذائيًا موجهًا.

3. **فئة السمنة المفرطة**: قد تتطلب تدخلًا طبيًا متخصصًا إلى جانب الأنشطة المدرسية.

هذا الرصد لا يهدف فقط إلى توثيق الحالات، بل يمثل أساسًا للتخطيط لبرنامج وقائي وعلاجي متكامل. كما يتيح للمعلم أن يكون على دراية بقدرات طلابه واحتياجاتهم الصحية، مما يساعده على تكييف الأنشطة الرياضية بما يتناسب مع قدراتهم.

من الجانب التربوي، يسهم هذا الإجراء في تعزيز الوعي الصحي لدى الطلبة من خلال اطلاعهم على نتائجهم بشكل تربوي غير محبط، وتحفيزهم على التغيير الإيجابي في عاداتهم اليومية.

**سادساً: دراسة الحالات التي تم رصدها، والتعرف إلى الأسباب المرتبطة بها.**

بعد تحديد الطلبة الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة أو السمنة المفرطة، تأتي مرحلة تحليل ودراسة هذه الحالات بشكل أعمق، بهدف فهم الأسباب الجذرية التي أدت إلى ظهور المشكلة.

يقوم معلم الرياضة المدرسية بدور المشرف والقائد التربوي للبرنامج، بينما يتولى أخصائي الصحة المدرسية الدور الفني المتخصص في التشخيص الصحي والتغذية. يتم التعاون بينهما لإعداد ملف صحي لكل طالب يشمل:

1. نتائج القياسات (الوزن، الطول، مؤشر كتلة الجسم).
2. العادات الغذائية اليومية (من خلال استبيان بسيط أو مناقشة الطالب).
3. مستوى النشاط البدني الذي يمارسه الطالب داخل وخارج المدرسة.
4. السلوكيات الصحية الأخرى (مثل: ساعات النوم، استهلاك المشروبات الغازية، استخدام الأجهزة الإلكترونية لفترات طويلة).

5. الظروف الاجتماعية أو النفسية التي قد تؤثر في وزنه (مثل العادات الأسرية أو ضغوط الدراسة).

من خلال هذه الدراسة، يتم التوصل إلى الأسباب الرئيسية للمشكلة، والتي قد تكون:

1. **غذائية**: مثل الإفراط في تناول الوجبات السريعة أو الحلويات.
2. **بدنية**: قلة ممارسة النشاط الرياضي اليومي.
3. **سلوكية**: الجلوس الطويل أمام الشاشات أو السهر لوقت متأخر.
4. **وراثية أو صحية**: وجود استعداد وراثي للسمنة أو مشكلات صحية تتطلب متابعة طبية.

إن التعرف على هذه الأسباب يساعد الفريق التربوي والصحي على تصميم برنامج تدخل مناسب لكل فئة أو طالب، بدلًا من تطبيق حلول عامة قد لا تكون فعّالة. كما يمنح الطالب وولي أمره فهمًا أوضح للعوامل المؤثرة على صحته، مما يزيد من فرص التعاون والالتزام بالبرنامج.

**سابعاً: إعداد برنامج للحالات التي تم رصدها بمشاركة الطبيب والزائر الصحي،** ويشمل البرنامج النشاط البدني، والتغذية، والسلوكيات والعادات، وغيرها.

بعد دراسة الحالات الصحية وتحليل أسبابها، تأتي المرحلة العملية الأهم وهي إعداد برنامج علاجي – وقائي متكامل مخصص للطلبة الذين تم رصدهم. ويكون هذا البرنامج شراكة بين معلم الرياضة المدرسية (بصفته المشرف والمحفّز على التطبيق) وأخصائي الصحة المدرسية والطبيب (بصفتهما المسؤولين عن الجوانب الصحية والتغذوية).

**6/6 عناصر البرنامج:**

**أولاً: النشاط البدني:**

1. وضع خطة رياضية تدريجية للطلبة حسب حالتهم (مثل: رياضات خفيفة للمصابين بالسمنة المفرطة – تمارين يومية متوسطة لذوي زيادة الوزن).
2. إدماج أنشطة ممتعة تحفّز المشاركة مثل المشي الجماعي، الألعاب الحركية، أو التمارين البسيطة داخل الصف.
3. متابعة التقدم بشكل دوري عبر قياس التحمل البدني واللياقة.

**ثانياً: التغذية:**

1. إعداد خطة غذائية متوازنة بالتعاون مع أخصائي التغذية المدرسي أو الزائر الصحي.
2. توعية الطلبة بخيارات صحية بديلة (مثل استبدال المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية أو الماء، والوجبات السريعة بالوجبات المنزلية).
3. عقد جلسات إرشادية للطلبة وأولياء الأمور حول أهمية الوجبات الصحية.

**ثالثاً: السلوكيات والعادات الصحية:**

1. تعديل السلوكيات السلبية مثل الإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية أو السهر.
2. تدريب الطلبة على عادات صحية يومية (النوم المبكر، شرب الماء الكافي، الانتظام في وجبات الطعام).
3. تشجيع مشاركة الأسرة في الالتزام بالبرنامج لزيادة فاعليته.

**رابعاً: الدعم النفسي والاجتماعي:**

1. مراعاة البعد النفسي للطالب، والتأكد من عدم تعرضه للتنمر بسبب حالته الصحية.

2. غرس الثقة في نفسه من خلال أنشطة تشاركية إيجابية.
3. توفير بيئة مدرسية داعمة تتابع التغيرات وتشجع الإنجازات الصغيرة.

**خامساً: دور المعلم والطبيب:**

1. المعلم: يتابع التطبيق العملي للأنشطة داخل المدرسة، ويحفّز الطلبة على الالتزام، ويرصد التغيرات السلوكية.
2. الطبيب/الزائر الصحي: يقدم الاستشارات الطبية والتغذوية، ويشرف على الجانب العلاجي للحالات الأكثر خطورة.

بهذا الشكل، يصبح البرنامج مخصصًا وواقعيًا، يعالج المشكلة من جذورها، ويحقق التكامل بين الجانب التربوي (الرياضة والسلوك) والجانب الصحي (التغذية والعلاج).

## 7/6 متابعة تنفيذ البرنامج وتقييمه.

تُعتبر المتابعة والتقييم الخطوة الجوهرية في برنامج صحتي أولاً، إذ لا يكتمل نجاح البرنامج بمجرد وضع خطة أو بدء التنفيذ، بل يتطلب الأمر متابعة دقيقة ومستمرة لقياس مدى فاعلية الأنشطة، ومدى التزام الطلبة بما طُرح من إرشادات صحية وسلوكية.

**أولاً: المتابعة:**

**1.دور معلم الرياضة المدرسية:**

- مراقبة تطبيق النشاط البدني اليومي للطلبة وتسجيل ملاحظاته في استمارات المتابعة.
- رصد التغيرات السلوكية أثناء الحصص مثل: المشاركة في الأنشطة، الانضباط، الالتزام بالتعليمات الصحية.

- متابعة الحضور والمشاركة في الأنشطة التوعوية مثل الإذاعة المدرسية أو الحملات الصحية.

**2.دور أخصائي الصحة المدرسية:**

- متابعة المؤشرات الصحية للطلبة (وزن، طول، مؤشر كتلة الجسم) بشكل دوري.
- مراقبة الالتزام بالتوصيات الغذائية أو الطبية للحالات الخاصة.
- رفع تقارير دورية لإدارة المدرسة حول الحالات التي تحتاج متابعة إضافية.

**ثانياً: التقييم**

**التقييم يشمل قياس النتائج مقارنة بالأهداف الموضوعة، مثل:**

- هل انخفضت معدلات زيادة الوزن لدى الطلبة؟
- هل تحسنت مؤشرات اللياقة البدنية عند الأغلبية؟
- هل زاد وعي الطلبة بأهمية الغذاء الصحي والنشاط البدني؟

**يتم استخدام أدوات قياس عملية مثل:**

- استمارات تقييم فردية (بطاقة إنجاز صحي للطالب).
- استمارات متابعة جماعية للصف أو النشاط.
- جلسات تغذية راجعة بين المعلم والطلبة لمناقشة ما تحقق من أهداف.

**الهدف من المتابعة والتقييم**

- ليس مجرد محاسبة الطالب على سلوكه، بل دعم تقدمه وتحفيزه على الاستمرار.
- اكتشاف التحديات مبكرًا لتعديل الخطة العلاجية أو التربوية.
- توثيق النتائج وإبرازها كقصص نجاح تحفّز بقية الطلبة على الالتزام.

- بهذه الخطوة، يتحول البرنامج من خطة مكتوبة إلى منظومة ديناميكية تواكب تطور الطلبة وتستجيب لاحتياجاتهم الفعلية.

### 8/6 تعزيز الطلبة الفاعلين في البرنامج والاحتفاء بهم.

تُعد عملية التكريم والتحفيز من أهم ركائز نجاح برنامج صحتي أولاً، إذ تسهم في رفع دافعية الطلبة وتعزيز سلوكياتهم الصحية الإيجابية. فالطلبة الذين يلتزمون بالنشاط البدني، ويتبعون أنماطًا غذائية سليمة، ويظهرون سلوكيات صحية مستمرة يحتاجون إلى دعم معنوي ومادي حتى يشعروا بقيمة ما يقومون به.

**أولاً: أساليب التعزيز:**

1. التكريم المباشر في الطابور الصباحي أو الحفل المدرسي:
2. إعلان أسماء الطلبة المتميزين في التزامهم بالبرنامج.
3. منحهم شهادات تقدير أو أوسمة رمزية (مثل "سفير الصحة").

**ثانياً: التحفيز الرمزي:**

1. تقديم هدايا بسيطة مرتبطة بالنشاط الصحي مثل زجاجة ماء رياضية، أو حقيبة رياضية صغيرة.
2. إدراج أسمائهم في لوحة شرف المدرسة تحت عنوان "أبطال الصحة".

**ثالثاً: التعزيز المعنوي اليومي:**

1. إشادة المعلم بالطلبة الملتزمين أثناء الحصة.
2. تشجيعهم على أن يكونوا قدوة لزملائهم، ما يعزز القيادة الصحية بينهم.

**رابعاً: الاحتفاء الجماعي:**

1. تنظيم فعالية ختامية صغيرة تعرض إنجازات الطلبة مثل: فقدان وزن زائد، زيادة النشاط البدني، أو تبني عادات غذائية سليمة.
2. مشاركة أولياء الأمور في هذا الاحتفاء لزيادة قيمة التكريم.

**خامساً: البعد التربوي للتعزيز:**

لا يقتصر الأمر على تكريم الطلبة المتميزين فحسب، بل يشمل أيضًا تشجيع بقية الطلبة على بذل المزيد من الجهد للوصول إلى نفس المستوى. فالتكريم يصبح هنا أداة تربوية لإشاعة ثقافة إيجابية، بحيث يدرك الجميع أن النجاح في البرنامج ليس فرديًا بل متاح للجميع متى ما التزموا بالقيم والسلوكيات الصحية المطلوبة.

### 9/6 آلية المتابعة والتقييم

تُعد عملية المتابعة والتقييم عنصرًا أساسيًا في نجاح برنامج صحتي أولاً، إذ تضمن أن تتحول الإجراءات والأنشطة المخططة إلى ممارسات عملية ملموسة تؤثر إيجابيًا في سلوك الطلبة وصحتهم. فالمتابعة المنتظمة تمكّن المعلم وأخصائي الصحة المدرسية من رصد التقدّم، وتحديد نقاط القوة التي ينبغي تعزيزها، ومعالجة أوجه القصور في وقت مبكر. أما التقييم، فيوفّر صورة شاملة عن مدى تحقق الأهداف، ويساعد على قياس الأثر الفعلي للبرنامج سواء على مستوى الطالب أو الصف أو المدرسة ككل. ومن خلال أدوات متنوعة مثل الاستمارات، وبطاقات الإنجاز، وجلسات التغذية الراجعة، يصبح التقييم عملية تربوية بنّاءة لا تقتصر على تسجيل الملاحظات فقط، بل تمتد لتشمل دعم الطلبة وتحفيزهم على تبنّي أنماط حياة صحية مستدامة.

## 1- استمارة متابعة الحالة الصحية (لكل طالب أو للصف)

| اسم الطالب | الطول (سم) | الوزن (كجم) | مؤشر كتلة الجسم (BMI) | الملاحظة الصحية | الإجراء المقترح | المتابعة (✓/✗) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ............. | | | | زيادة وزن / سمنة / طبيعي | برنامج رياضي إضافي / خطة غذائية | |
| ............. | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |

**آلية التطبيق:**

- يقوم الأخصائي الصحي بتعبئة الطول والوزن وBMI.
- يكتب الملاحظة (زيادة وزن، سمنة، طبيعي).
- يتفق مع المعلم على الإجراء (نشاط بدني إضافي، متابعة غذائية).
- يتم تحديث الاستمارة كل شهر.

## 2- بطاقة إنجاز صحي فردية

| الشهر | الوزن | النشاط البدني (عدد الحصص/الأيام) | السلوكيات الصحية | ملاحظات |
|---|---|---|---|---|
| سبتمبر | ...... | ...... | يتناول وجبة الإفطار / يلتزم بشرب الماء | ...... |
| أكتوبر | ...... | ...... | قلل من المشروبات الغازية | ...... |
| نوفمبر | ...... | ...... | زاد النشاط البدني اليومي | ...... |

**آلية التطبيق:**

- يملأها المعلم بالتعاون مع الأخصائي.
- تُحدث شهريًا.
- تُستخدم كأداة تحفيزية للطالب لمتابعة تقدمه.

### 3- استمارة تقييم أنشطة التوعية الصحية (للصف)

| النشاط | الهدف | عدد الطلبة المشاركين | ملاحظات المعلم | الأثر المتوقع |
|---|---|---|---|---|
| إذاعة صباحية "صحتي مسؤوليتي" | رفع الوعي | | تفاعل كبير | تعزيز نمط الحياة الصحي |
| حملة "غذائي السليم" | تحسين الوعي الغذائي | | مشاركة جيدة | تقليل استهلاك الوجبات السريعة |

**آلية التطبيق:**

- يسجل فيها المعلم كل نشاط توعوي نفذه مع الطلبة.
- توثق المشاركة ومدى تحقيق الهدف.
- تُعرض النتائج في لوحة شرف المدرسة.

### 4- استمارة متابعة تنفيذ البرنامج (إجرائية)

| الإجراء | المسؤول (معلم / أخصائي) | التاريخ | مستوى التنفيذ (✓/✗) | ملاحظات |
|---|---|---|---|---|
| تحديد المشكلة الصحية | معلم + أخصائي | …… | ✓ | …… |
| إجراء مسح صحي | أخصائي | …… | ✓ | …… |
| تنفيذ التوعية | معلم | …… | ✗ | بحاجة لتفعيل أكثر |
| رصد الحالات | أخصائي | …… | ✓ | …… |

**آلية التطبيق:**

- تُستخدم كأداة داخلية للمعلم والأخصائي لمتابعة النقاط التسعة الواردة في إجراءات التنفيذ.
- تساعد على ضبط سير البرنامج وعدم إغفال أي خطوة.

## 5- استمارة المسح الصحي للطلبة

| البند | البيانات |
|---|---|
| اسم الطالب | ........................................ |
| الصف | ........................................ |
| العمر | ............سنة |
| الطول (سم) | ............ |
| الوزن (كجم) | ............ |
| مؤشر كتلة الجسم(BMI) | ............ |
| الفئة الصحية (ضعف وزن – وزن طبيعي – زيادة وزن – سمنة – سمنة مفرطة) | ........................................ |
| مستوى النشاط البدني (منخفض – متوسط – مرتفع) | ........................................ |
| العادات الغذائية (✓ ما ينطبق) | ☐يتناول وجبة الإفطار يوميًا ☐ يكثر من الوجبات السريعة ☐ يكثر من المشروبات الغازية ☐ يتناول الفواكه والخضروات بانتظام |
| ملاحظات إضافية (من المعلم / الأخصائي الصحي) | ........................................ |
| التوصيات الصحية | ........................................ |

**آلية تطبيق الاستمارة**

**المسؤولون:**

- معلم الرياضة المدرسية: جمع البيانات البدنية (طول، وزن، BMI، النشاط البدني).
- أخصائي الصحة المدرسية: فحص عام وتسجيل الملاحظات الصحية والتوصيات.

**الخطوات العملية:**

- إجراء قياسات الطول والوزن بدقة.
- حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) وتصنيفه.
- استبيان قصير مع الطالب حول عاداته الغذائية والنشاط البدني.
- تدوين النتائج في الاستمارة الفردية لكل طالب.

**الهدف التربوي:**

- تكوين قاعدة بيانات شاملة عن الحالة الصحية للطلبة.
- تحديد الطلبة الذين يحتاجون متابعة خاصة (زيادة وزن، سمنة...).
- تعزيز وعي الطالب بنفسه من خلال مشاركته في فهم نتائجه الصحية.

**6- استمارة المسح الصحي الجماعية للصف**

| م | اسم الطالب | الصف | العمر | الطول (سم) | الوزن (كجم) | BMI | الفئة الصحية (طبيعي/زيادة وزن/سمنة...) | مستوى النشاط البدني | عادات غذائية (✓) | ملاحظات /توصيات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | .................. | .... | .... | .... | .... | .... | .... | .... | ☐إفطار ☐ وجبات سريعة ☐ مشروبات غازية ☐ خضار/فاكهة | .... |
| 2 | .................. | .... | .... | .... | .... | .... | .... | .... | ☐إفطار ☐ وجبات سريعة ☐ مشروبات غازية ☐ خضار/فاكهة | .... |
| 3 | .................. | .... | .... | .... | .... | .... | .... | .... | ☐إفطار ☐ وجبات سريعة ☐ مشروبات غازية ☐ خضار/فاكهة | .... |
| 4 | .................. | .... | .... | .... | .... | .... | .... | .... | ☐إفطار ☐ وجبات سريعة ☐ مشروبات غازية ☐ خضار/فاكهة | .... |

**مميزات الاستمارة الجماعية**

- تختصر الوقت والجهد: يمكن للمعلم إدخال بيانات صف كامل في جدول واحد.
- سهلة المقارنة: تُمكّن من مقارنة مستويات الطلبة بسرعة لمعرفة الفروق.
- مناسبة للمتابعة: تُستخدم كأساس لمراجعة نفس البيانات في منتصف أو نهاية العام الدراسي لقياس التحسن.

# الفصل السابع
# برنـامج التنوع الرياضي

- المقدمة
- فكرة برنـامج التنوع الرياضي
- أهداف البرنـامج
- الرياضات المقترحة في برنـامج التنوع الرياضي
- إجراءات التنفيذ لبرنـامج التنوع الرياضي
- استمارات برنـامج التنوع الرياضي

# الفصل السابع
# برنامج التنوع الرياضي

## 1/7المقدمة:

برنامج التنوع الرياضي هو أحد البرامج التربوية التي تهدف إلى تنمية قدرات الطلبة الجسدية والحركية والنفسية من خلال توفير أنشطة رياضية متنوعة تتناسب مع اهتماماتهم وميولهم، وتكسر الروتين التقليدي في الرياضة المدرسية. يعتمد البرنامج على إدخال رياضات غير تقليدية مثل رياضة المغامرات، ركوب الدراجات الهوائية، السباحة، الرياضات القتالية، والألعاب الشاطئية، مما يسهم في اكتشاف مواهب الطلبة وتوسيع دائرة خبراتهم البدنية والاجتماعية.

تنبع أهمية البرنامج من كونه يربط الطالب بالبيئة المحلية والمجتمع المحيط، ويوفر له أنشطة ممتعة تحافظ على لياقته البدنية وتساعد على التكيف النفسي والاجتماعي، بالإضافة إلى غرس قيم التعاون، الانضباط، وتقبل التنوع.

## 2/7 فكرة البرنامج

تتلخص فكرة البرنامج في مشاركة الطلبة في رياضات متنوعة قد لا تتوفر في المنهج المدرسي التقليدي، وذلك بالتعاون مع المؤسسات الرياضية أو الجهات ذات العلاقة في المجتمع المحلي. يتيح البرنامج للطلبة ممارسة أنشطة جديدة تتناسب مع قدراتهم وميولهم، مثل التجديف، ركوب الخيل، المشي الجبلي، أو السباحة، بهدف تعزيز الصحة العامة، الترويح النفسي، وتنمية روح المبادرة والتجربة.

## 3/7 أهداف البرنامج:

**1. إتاحة الفرصة للطلبة لاكتشاف قدراتهم ومهاراتهم في أنشطة رياضية متنوعة**

هذا الهدف يركز على إخراج الطالب من الروتين التقليدي لحصص الرياضة، وتعريضه لتجارب جديدة قد تكشف عن مواهب أو مهارات لم تُكتشف سابقًا. فمثلاً قد يكتشف الطالب أنه يمتلك قدرة عالية على التوازن أثناء ممارسة رياضة التجديف أو ركوب الدراجات الهوائية، أو قد يبرع في رياضة المغامرات كالمشي الجبلي.

**مثال تطبيقي**: تنظيم أسبوع تجريبي يتم فيه عرض أكثر من نشاط (مثل السباحة، ركوب الدراجات، الدفاع عن النفس) بحيث يشارك كل طالب في نشاطين على الأقل لاكتشاف ميوله وقدراته.

### 2. رفع مستوى اللياقة البدنية والمهارات الحركية

تنوع الأنشطة الرياضية يعزز من عناصر اللياقة البدنية مثل القوة، المرونة، التحمل، والسرعة، ويمنح الطالب فرصة متكاملة لتحسين صحته الجسدية. الرياضات المائية مثلاً تطوّر التحمل العضلي، بينما رياضة ركوب الدراجات تقوي عضلات الساقين وتحسن كفاءة الجهاز التنفسي.

**مثال تطبيقي**: إعداد برنامج لياقة شهرية يتضمن تمارين بسيطة قبل بدء كل نشاط (تمارين إحماء، شدّ، جري خفيف) يتم ربطها مباشرة بالنشاط المتنوع الممارس.

### 3. تعزيز الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني

التنوع في الأنشطة يجعل الطالب يشعر بالمتعة ويزيد من رغبته في ممارسة الرياضة بشكل مستمر، مما يغير نظرته للنشاط الرياضي من كونه مادة دراسية إلزامية إلى كونه أسلوب حياة.

**مثال تطبيقي**: تنظيم "يوم رياضي مفتوح" يشارك فيه الطلاب بأنشطة غير تقليدية مثل ألعاب شاطئية أو مغامرات بسيطة، بحيث يختبروا النشاط البدني بروح المرح والتجربة.

### 4. الهدف الرابع: تنمية الثقة بالنفس، والقدرة على التكيف مع مواقف جديدة

ممارسة أنشطة جديدة تساعد الطالب على مواجهة التحديات واكتساب الثقة عند اجتيازها. فمثلاً تعلم السباحة أو التجديف يعلّم الطالب السيطرة على الخوف من الماء، والمشاركة في الأنشطة الجماعية تعزز من ثقته في قدراته.

**مثال تطبيقي**: تكليف الطلبة بعبور مسار بدني (مثل تسلق أو تخطي عوائق) ضمن بيئة آمنة، وتكريم من يظهر عزيمة وصبرًا.

### 5. غرس قيم التعاون والانضباط وتقبل التنوع

الأنشطة المتنوعة، خصوصًا تلك التي تُمارَس في مجموعات، تُنمّي قيم العمل الجماعي والانضباط، وتساعد على تعزيز التفاهم بين الطلبة ذوي القدرات المختلفة.

**مثال تطبيقي**: تنظيم سباق دراجات جماعي يُلزم كل فريق بمرافقة أبطأ فرد حتى النهاية، لترسيخ قيمة التعاون والتضامن.

### 6. ربط المدرسة بالمجتمع عبر شراكات مع مؤسسات رياضية محلية

هذا الهدف يفتح آفاقًا أوسع لتجارب الطلبة، ويُعزز التعاون بين المدرسة والمجتمع المحلي. فإشراك الأندية الرياضية أو الجمعيات المتخصصة يتيح فرصًا لا يمكن أن توفرها المدرسة وحدها.

**مثال تطبيقي**: التعاون مع نادٍ محلي لتعليم الطلبة رياضة السباحة أو الفروسية خلال فصل دراسي كامل.

### 7. تلبية ميول ورغبات الطلبة بما يعزز دافعيتهم للمشاركة

تنوع الأنشطة يجعل لكل طالب فرصة في ممارسة نشاط يتناسب مع اهتماماته، مما يزيد من الدافعية والإقبال على المشاركة.

**مثال تطبيقي**: إجراء استبيان في بداية العام حول الرياضات التي يرغب الطلبة في تجربتها، ثم تضمين أكثرها اختيارًا في خطة البرنامج.

## 4/7 الرياضات المقترحة في برنامج التنوع الرياضي

يمنح برنامج التنوع الرياضي الطلبة فرصة ممارسة مجموعة من الأنشطة المتنوعة التي تجمع بين الطابع الترفيهي والتعليمي، وتلائم البيئة المحلية وإمكانات المدرسة والمجتمع. هذه الرياضات لا تقتصر على تعزيز اللياقة البدنية فحسب، بل تسهم أيضًا في غرس قيم التعاون والانضباط والمغامرة، وتنمية مهارات التكيف مع البيئات المختلفة. كما أنها تراعي الفروق الفردية بين الطلبة، وتتيح لهم خيارات متعددة لاكتشاف ميولهم وقدراتهم.

**وتتضمن الرياضات المقترحة في البرنامج ما يلي**:

- رياضة المغامرات (التنزه، المسير في الطبيعة).
- الألعاب الشاطئية.
- الفروسية.
- ركوب الدراجات الهوائية.
- السباحة.
- القوارب الشرعية.
- قوارب التجديف (الكاياك).
- رياضات الدفاع عن النفس.

### 5/7 إجراءات التنفيذ لبرنامج التنوع الرياضي

**1. اختيار الرياضة المناسبة لقدرات الطلبة: يتم ذلك بالتنسيق بين المعلم وإدارة المدرسة، مع الأخذ برأي الطلبة.**

في هذه الخطوة، يقوم معلم الرياضة المدرسية بالتعرف على قدرات وميول الطلبة من خلال الملاحظة المباشرة أو عبر استبيانات مبسطة، ثم يعرض عليهم مجموعة من الأنشطة الرياضية المتنوعة ليختاروا منها ما يتناسب مع اهتماماتهم. يُراعى في هذا الاختيار الفروق الفردية بين الطلبة (بدنيًا، نفسيًا، مهاريًا). كما يتطلب هذا الإجراء تنسيقًا مع إدارة المدرسة ومشرف المادة لضمان توافق البرنامج مع الخطة العامة للمدرسة.

**مثال تطبيقي**: مثال تطبيقي: توزيع استمارة على الطلبة يسألون فيها عن رغبتهم في ممارسة ركوب الدراجات الهوائية أو الألعاب الشاطئية أو رياضات الدفاع عن النفس، ثم اختيار النشاط الأكثر توافقًا مع ميول الغالبية.

**2. التنسيق مع المؤسسات والجهات ذات العلاقة: مثل الأندية الرياضية أو المراكز المتخصصة لتوفير أماكن وتجهيزات مناسبة.**

بعد تحديد الأنشطة المناسبة، يبدأ المعلم بالتواصل مع الجهات الخارجية (مثل الأندية الرياضية، البلديات، الجمعيات الأهلية، المؤسسات الصحية أو الشبابية) لتوفير أماكن آمنة ومناسبة لممارسة هذه الرياضات، أو لتوفير مدربين متخصصين. هذا الإجراء يفتح المجال لشراكة مجتمعية حقيقية بين المدرسة والمجتمع المحلي.

**مثال تطبيقي**: مثال تطبيقي: التنسيق مع نادٍ محلي للفروسية لتوفير ميدان تدريب للطلبة، أو مع جمعية بيئية لتنظيم مسير في الطبيعة ضمن برنامج المغامرات.

### 3. تحديد برنامج لتعليم وممارسة الرياضة، ومدى توفر متطلباته من قبل المدرسة أو المؤسسة

في هذه المرحلة، يُعِدّ المعلم برنامجًا متكاملًا يتضمن الأهداف التعليمية، المهارات الأساسية المطلوب إكسابها للطلبة، والفترة الزمنية المخصصة لكل نشاط. يشمل البرنامج كذلك تحديد الموارد البشرية (مدربين أو مشرفين)، والأدوات والتجهيزات اللازمة، بالإضافة إلى خطة السلامة. هذا التخطيط يضمن أن البرنامج يسير وفق خطوات واضحة ومنظمة، ويمنع الارتجالية أو العشوائية أثناء التنفيذ. كما أن وضوح الخطة يساعد في متابعة التطور وتقييم النتائج بدقة.

**مثال تطبيقي**: وضع خطة تدريبية لركوب قوارب التجديف (الكاياك) تتكون من ثلاث مراحل: التعرف على القارب وأدوات السلامة، التدريب على التوازن، ثم خوض تجربة التجديف الجماعي لمسافة قصيرة.

### 4. تحديد اشتراطات ومواصفات الممارسة قبل البدء بالبرنامج.

هذه الخطوة تهدف إلى ضبط البيئة التعليمية والتربوية للطلبة، من خلال وضع قواعد ومعايير واضحة قبل الشروع في التنفيذ. يقوم المعلم بتوضيح متطلبات النشاط من حيث الزي الرياضي المناسب، قواعد السلامة الواجب اتباعها، وكيفية التعامل مع الأدوات. كما يُوضح قوانين كل رياضة حتى تكون الممارسات منضبطة، ويُخصص وقتًا لتدريب الطلبة على هذه القواعد قبل بدء البرنامج الفعلي. الهدف من هذه الخطوة هو الوقاية من الإصابات، وتعزيز الانضباط، وبناء ثقافة الالتزام بالقوانين.

**مثال تطبيقي**: قبل بدء نشاط الألعاب الشاطئية، يشرح المعلم قواعد اللعب، ويؤكد على أهمية الالتزام بالمساحات المحددة وتطبيق تعليمات السلامة لتجنب الحوادث.

**5. اختيار الطلبة المشاركين وتوزيعهم إلى مجموعات صغيرة (10–15 طالبًا)**

التقسيم إلى مجموعات صغيرة يساعد على المتابعة الدقيقة، ويمنح كل طالب فرصة أكبر للتفاعل مع المعلم والأنشطة. يعتمد المعلم في هذا التقسيم على مستوى الطلبة البدني والمهاري، بحيث تكون كل مجموعة متقاربة في قدراتها، مما يتيح تحقيق أكبر قدر من الفائدة. كما أن المجموعات الصغيرة تعزز روح الفريق، وتزيد من دافعية الطلبة للمنافسة الإيجابية والتعاون. هذا الأسلوب كذلك يسهل على المعلم ضبط السلوكيات ومراقبة التقدم.

**مثال تطبيقي**: في حالة اختيار رياضة التجديف، يتم تقسيم الطلبة إلى مجموعات من 10 أشخاص، بحيث يعمل كل فريق في زورق منفصل بإشراف مباشر.

**6. أخذ موافقات أولياء الأمور والجهات المختصة.**

نظرًا لخصوصية بعض الأنشطة الرياضية، وخاصة تلك التي قد تُمارس خارج المدرسة أو تحتاج تجهيزات خاصة، يصبح من الضروري الحصول على موافقات خطية من أولياء الأمور. هذا يعزز الثقة بين المدرسة وأولياء الأمور، ويضمن وعيهم بطبيعة الأنشطة التي سيشارك بها أبناؤهم. كما يُشرك هذا الإجراء الأسرة في العملية التربوية، ويفتح المجال للتواصل المستمر بشأن تقدم الطالب. إضافة إلى ذلك، تُخاطب الإدارة المدرسية والمشرفين الصحيين لتوثيق ومتابعة هذه الخطوة.

**مثال تطبيقي**: قبل بدء برنامج لياقة بدنية في مركز متخصص، تُرسل استمارات موافقة مكتوبة إلى أولياء الأمور مع شرح مفصل عن أهداف النشاط ومكان تنفيذه.

**7. تنفيذ البرنامج**

يبدأ تنفيذ الأنشطة وفق الخطة الموضوعة مسبقًا، مع متابعة دقيقة من المعلم والمدربين. يحرص المعلم على توجيه الطلبة أثناء الممارسة وتصحيح الأخطاء بشكل فوري، مع التركيز على القيم التربوية (التعاون، الانضباط، احترام القوانين).

**مثال تطبيقي**: تنظيم حصة ميدانية لـ القوارب الشرعية، حيث يشارك الطلبة في تجهيز القارب، ثم ينطلقون في جولة قصيرة في البحر تحت إشراف مدرب متخصص.

## 8. متابعة تنفيذ البرنامج وتقييمه

يُعتبر هذا الإجراء بمثابة العمود الفقري لضمان نجاح البرنامج؛ إذ يقوم المعلم بمراقبة الأداء الميداني للطلبة، وتسجيل الملاحظات حول مدى التزامهم بالقيم والقوانين، إضافة إلى متابعة التحسن في اللياقة والمهارات. يتم التقييم باستخدام أدوات مثل استمارات المتابعة، بطاقات الملاحظات، أو حتى الاختبارات العملية. كما يُناقش المعلم مع الطلبة أبرز التحديات التي يوجهونها، ويُقدم لهم التغذية الراجعة لتطوير الأداء.

**مثال تطبيقي**: أثناء ممارسة رياضة ركوب الدراجات، يقوم المعلم بتقييم قدرة الطلبة على التوازن والتحكم بالمسار، مع تسجيل ملاحظات فردية في استمارات المتابعة.

## 9. ختام البرنامج وتكريم المشاركين.

ختام البرنامج يُعد لحظة تربوية مهمة لتعزيز دافعية الطلبة، حيث يتم تنظيم حفل بسيط أو يوم مفتوح يُعرض فيه ما أنجزه الطلبة من مهارات. يُكرم المتميزون بشهادات تقدير أو جوائز رمزية، مع الإشادة بالجهود الجماعية. الهدف من هذه الخطوة هو تعزيز السلوكيات الإيجابية، ونشر ثقافة التقدير والاعتراف بالجهد، وتشجيع بقية الطلبة على المشاركة مستقبلاً. كما يساهم التكريم في ربط النشاط بالقيم الأخلاقية والاجتماعية التي يسعى البرنامج لترسيخها.

**مثال تطبيقي**: تنظيم معرض رياضي مصغر تعرض فيه صور وفيديوهات لمراحل التدريب، ثم تكريم الطلبة المتميزين بجائزة "المشارك المثالي".

## 6/7 استمارات برنامج التنوع الرياضي

### 1. استمارة موافقة ولي الأمر

**الغرض**: ضمان موافقة الأسرة على مشاركة الطالب في الأنشطة المتنوعة، وخاصة الأنشطة خارج المدرسة.

| البند | البيانات |
|---|---|
| **اسم الطالب** | ............................................... |
| **الصف** | ............................................... |
| **النشاط الرياضي المختار** | ............................................... |
| **مكان التنفيذ** | ............................................... |
| **المدة الزمنية** | ............................................... |
| **مسؤول التنفيذ** | ............................................... |
| **أوافق أنا ولي أمر الطالب على مشاركة ابني/ابنتي في النشاط المذكور أعلاه، وأتحمل المسؤولية الكاملة مع المدرسة في حال أي طارئ.** | |
| **اسم ولي الأمر** | ............................................... |
| **التوقيع** | ............................................... |
| **التاريخ** | ......../....../...... |

**آلية التطبيق:**

تُوزّع الاستمارة قبل بدء النشاط، يوقّعها ولي الأمر بعد الاطّلاع على تفاصيل النشاط، وتُحفظ نسخة في ملف الطالب.

## 2. استمارة متابعة السلوكيات والقيم

**الغرض**: متابعة التزام الطلبة بالقيم التربوية أثناء الأنشطة.

| القيمة | مثال للسلوك | أسماء الطلبة الملتزمين |
|---|---|---|
| التعاون | مساعدة زملائه أثناء النشاط | .................................. |
| الاحترام | الالتزام بالقوانين وقبول الخسارة | .................................. |
| الانضباط | الحضور بانتظام / الالتزام بالزي | .................................. |
| الشجاعة | مواجهة التحديات أثناء النشاط | .................................. |
| المسؤولية | الحفاظ على الأدوات والمكان | .................................. |

**آلية التطبيق**:

يملأ المعلم الاستمارة في كل نشاط، ويضع ملاحظاته على الطلبة الأكثر التزامًا أو الذين يحتاجون متابعة إضافية.

## 3. استمارة تقييم الأداء البدني والمهاري

**الغرض**: قياس مستوى التحسن في اللياقة أو المهارات الخاصة بكل نشاط.

| اسم الطالب | النشاط | المهارة المستهدفة | التقييم (1–5) | ملاحظات |
|---|---|---|---|---|
| ............................ | السباحة | التحكم بالتنفس | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 | |
| ............................ | ركوب الدراجات | التوازن | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 | |
| ............................ | الفروسية | التحكم في الحصان | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 | |

**آلية التطبيق**:

يقيّم المعلم كل طالب حسب النشاط والمهارة، ويُحدث البيانات بشكل دوري (أسبوعي/شهري).

### 4. استمارة تقييم المشروع / النشاط الجماعي

**الغرض**: قياس نجاح الأنشطة الجماعية (مثل سباق، مسير جبلي، يوم شاطئي).

| المجال | المعيار | الدرجة (1–5) | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| **القيم** | مدى التزام الفريق بالقيم (تعاون، انضباط) | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 | |
| **القيادة** | وجود قائد فعّال في المجموعة | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 | |
| **التنظيم** | توزيع المهام وإنجازها | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 | |
| **الإبداع** | ابتكار طرق جديدة في النشاط | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 | |
| **الأثر** | أثر النشاط في تعزيز القيم | ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 | |

**آلية التطبيق:**

يملأها المعلم بعد كل مشروع جماعي ويجمع الدرجات (≤ 20 = ممتاز، 15–19 = جيد جدًا، 10–14 = جيد، أقل من 10 = يحتاج متابعة).

### 5. استمارة التغذية الراجعة الفردية والجماعية

**الغرض**: إعطاء ملاحظات مباشرة للطلبة وتحفيزهم.

| اسم الطالب / الفريق | نقاط القوة | جوانب تحتاج تطوير | ملاحظات المعلم |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |

**آلية التطبيق:**

تُستخدم في نهاية النشاط أو الحصة، ويُشرك فيها الطالب برأيه أيضًا (تقييم ذاتي).

### **6. استمارة التكريم والتحفيز**

**الغرض**: توثيق أسماء الطلبة المتميزين لتحفيزهم ومكافأتهم.

| اسم الطالب | النشاط | القيمة أو المهارة المتميزة | نوع التكريم (شهادة / جائزة / إشادة) |
|---|---|---|---|
| .................................. | | | |
| .................................. | | | |
| .................................. | | | |

**آلية التطبيق**:

تُملأ نهاية كل فصل دراسي أو عند ختام البرنامج، وتُستخدم كأساس لاختيار المكرمين.

# الفصل الثامن
# برنـامج اللياقة البدنيـة

- المقدمة
- فكرة البرنـامج
- أهداف البرنـامج
- اللياقة البدنية
- مكونـات اللياقة البدنية
- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
- اللياقة العضلية الـهيكلية

# الفصل الثامن

# برنامج اللياقة البدنية

## 1/8 المقدمة:

حرص المؤلف في إعداد برنامج اللياقة البدنية — بوصفه أحد البرامج المنهجية لمادة الرياضة المدرسية — على التوافق التام مع فلسفة المنهج العُماني والبرامج التعليمية الصادرة عن وزارة التربية والتعليم. وقد استند البرنامج في محتواه وعناصره الأساسية إلى دليل المعلم للصفين الحادي عشر والثاني عشر، كما التزم المؤلف بما ورد في دليل المعلم للصف الثامن فيما يتعلق بالإجراءات التنفيذية وآليات التطبيق.

وفي إطار تعزيز الجانب التطبيقي، قام المؤلف بإضافة استمارات خاصة بالاختبارات القبلية والبعدية، إلى جانب استمارات أخرى لقياس عناصر اللياقة البدنية، بما يجعل البرنامج أكثر تكاملاً وملاءمة لتتبع مخرجات التعلم وقياس أثر التطبيق. وبذلك يجمع البرنامج بين الأصالة المرجعية المستمدة من الأدلة الرسمية، وبين الإضافات التطبيقية التي صاغها المؤلف استجابة لمتطلبات الميدان التربوي.

ويُعد برنامج اللياقة البدنية أحد البرامج التربوية الهادفة إلى رفع وعي الطلبة بأهمية اللياقة والمحافظة عليها كجزء أساسي من صحتهم وجودة حياتهم. إذ يقوم على دمج الأنشطة البدنية والاختبارات العلمية والأنشطة الترويحية داخل المدرسة وخارجها، بما يسهم في تحسين عناصر اللياقة المختلفة (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، التوازن). كما يركز على تعزيز الاتجاهات الإيجابية لدى الطلبة نحو النشاط البدني، وتحويله إلى سلوك حياتي دائم، يتجاوز حدود الحصة الدراسية ليصبح جزءاً من نمط حياتهم اليومية، وبذلك لا يقتصر البرنامج على نقل محتوى الدليل، بل يضيف أدوات عملية

تساعد المعلم على قياس مخرجات التعلم، ومتابعة التطور الفردي والجماعي للطلبة، وربط اللياقة البدنية بالجانب السلوكي والتحفيزي داخل المدرسة.

## 2/8 فكرة البرنامج

تطبيق برنامج لتحسين عناصر اللياقة البدنية لدى الطلبة وتطويره، عبر مجموعة من الإجراءات العلمية الدقيقة كالاختبارات والقياسات الجسمية والبدنية القبلية والبعدية وتنفيذ التمرينات والأنشطة الرياضية المتنوعة خلال فترة البرنامج.

## 3/8 أهداف البرنامج

يهدف البرنامج إلى توعية الطلبة بأهمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها لأهميتها وارتباطها بالصحة وممارسة الألعاب والمسابقات الرياضية. كما يهدف البرنامج إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، مثل:

- تعزيز الاتجاهات الطلبة نحو المحافظة على اللياقة البدنية.
- توظيف الطلبة الخبرات المرتبطة بموضوعات المنهج الخاصة باللياقة البدنية.
- تحسين مستوى اللياقة البدنية للمحافظة على الصحة.
- فهم طرق وأساليب تنمية اللياقة البدنية.
- إدراك أهمية اللياقة البدنية عند الطالب وتأثيرها الإيجابي في صحته.

## 4/8 اللياقة البدنية Physical Fitness

يختلف مفهوم اللياقة البدنية لدى الرياضي عنه لدى الفرد العادي، فاللياقة البدنية للرياضي تعني امتلاك القدرة على تحمل الجهد العضلي طويل المدة لأداء النشاط البدني المطلوب منه، أما اللياقة البدنية للشخص العادي فهي المقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية بسهولة مع المقدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم، والمحافظة على صحة جيدة ونوم نفسي بقدر ما هو ممكن.

**المفهوم العام**: القدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر.

## 5/8 مكونات اللياقة البدنية (Components of Physical Fitness):

### أولاً: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: (اللياقة الهوائية)

**اللياقة الهوائية**: وهي قدرة القلب، والرئة، والدورة الدموية على حمل الأكسجين والمواد الغذائية لكل أعضاء الجسم.

وتسمى هذه اللياقة باللياقة الهوائية أو القدرة الهوائية لأنها تعبر عن قدرة الفرد على استخدام الأكسجين داخل خلايا الجسم لإنتاج الطاقة الكيميائية اللازمة لانقباض العضلي، والأكسجين يوفر للجسم عن طريق الهواء الذي يستنشق خلال أداء التمارين الهوائية، وتعتبر القدرة الهوائية هي أفضل مؤشر للياقة القلبية التنفسية، ويستدل عليها بالاستهلاك الأقصى للأكسجين.

**وتعرف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بأنها**: مقدرة الفرد الادائية في اختيارات العناصر التي ترتبط على أو تؤثر في الصحة، وتتكون من التالي:

1. اللياقة القلبية التنفسية (التحمل الدوري التنفسي).
2. اللياقة العضلية الهيكلية (قوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها).
3. التركيب الجسمي.

### أولاً: اللياقة القلبية التنفسية (Cardiorespiratory Fitness) كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي:

تعد من أهم مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وذلك لعلاقتها الوثيقة بالإمكانات الوظيفية للجهازين الدوري الدموي والرئوي التنفسي اللذين تعتبر كفاءتهما ضرورية جداً للاستمرار في مزاولة النشاط البدني.

ولتطوير اللياقة القلبية التنفسية لا بد من التركيز على النشاطات الآتية:

- **نوعية النشاط البدني**: حيث لا بد للنشاط البدني أن يكون هوائياً، أي يتم بأحد المصادر الهوائية مثل المشي والجري والسباحة ووثب الحبل وركوب الدراجات الهوائية، والمشاركة في الألعاب الجماعية والرياضات الفردية.
- **مدة الممارسة وتكرارها**: لا بد للنشاط البدني الهوائي أن يستمر لمدة (20 – 60 دقيقة) في كل مرة، ويمكن تقسيمها لفترتين متساويتين، وبالتالي الحصول على الفوائد الصحية الممكن الحصول عليها من النشاط الهوائي. أما التكرار المطلوب فهو (3 – 5 أيام) في الأسبوع.

**ميزات الفرد اللائق بدنيا من حيث الجهاز الدوري التنفسي:**

تشير الدراسات إلى أن الفرد الذي يتميز بكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي يتميز بالصفات التالية:

1. كمية أكبر من دفعات الدم، ولهذا يمكن حمل وقود وأكسجين أكثر إلى الخلايا العضلية، كما تساعد هذه الكمية من دفعات الدم على التخلص من الفضلات والتعب بصورة أفضل.
2. ينبض الفرد اللائق بدنيا يكون أقل سرعة من نبض الفرد العادي، حيث إن نبض الفرد العادي في فترة الراحة يبلغ 72 نبضة خلال الدقيقة الواحدة.
3. ضغط دم منخفض، حيث إن ضغط الدم الطبيعي للإنسان (120 / 80).
4. مساحة أكبر لمسطح الرئتين تسمح للدم باستيعاب كمية أكبر من الأكسجين.
5. كمية أكبر من الكرات الحمراء والهيموغلوبين، وذلك يزيد من كمية الأكسجين الواردة إلى الأنسجة.

**اعتبارات خاصة بتنمية الجهاز الدوري التنفسي:**

يراعى عند اختيار التدريبات المساهمة في تنمية الجهاز الدوري التنفسي ما يلي:

1. طول فترة الأداء في التمرين كالجري لمسافات طويلة (15 – 20 دق).
2. الاستمرارية في الأداء، حيث يتم اختيار التمرين الذي يتطلب أداءه استمرارية في العمل والتكرار.
3. الحمل ذو الشدة غير مرتفعة نسبيا.
4. اشتراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة.
5. تناسب التمرينات مع طبيعة ومكونات اللعبة أو المهارة.
6. بدء التدريبات في مرحلة متأخرة من خطة التدريب، أي بعد تنمية مكونات اللياقة البدنية الأخرى كالمرونة والسرعة.
7. التنويع في التمرينات قدر الإمكان.

**أمثلة على الأنشطة التي تنمي الجهاز الدوري التنفسي:**

1. السباحة لمسافات طويلة.
2. الجري لمسافة طويلة.
3. الماراثون.
4. ركوب الدراجات الهوائية.

**طرق قياس الجهاز الدوري التنفسي (اللياقة القلبية التنفسية):**

يمكن تقسيم طرق قياس الجهاز الدوري التنفسي إلى نوعين من القياسات:

**1. القياس المباشر:**

ويتم فيه قياس الأجهزة الحيوية مثل قياس النبض (Pules rate)، وضغط الدم (Blood Pressure)، والسعة الحيوية (Vital Capacity)، وسرعة استعادة الشفاء (Recovery). **ومن أمثلة الاختبارات المستخدمة في هذا المجال:**

- اختبار منحنى التعب لكارلسون (Carlson Fatigue Test).
- اختبار الخطوة (السلم) لهارفرد (Harvard Step Test).
- اختبار فوستر (Foster Test).

**المثال التطبيقي لتنمية اللياقة القلبية التنفسية**

❖ **برنامج منحنى التعب لكارلسون ( Carlson Fatigue Curve Program) لقياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي**

يُعَدُّ منحنى التعب لكارلسون (Carlson Fatigue Curve Test) من أهم الاختبارات المباشرة التي تُستخدم في قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، حيث يُظهر مدى قدرة الطالب على استعادة النبض الطبيعي بعد أداء مجهود بدني. ويعتمد هذا الاختبار على متابعة معدل النبض خلال مرحلة الراحة بعد التمرين، ورسم العلاقة بين الزمن ومعدل النبض في شكل منحنى بياني.

- **الهدف من البرنامج**
  - تعريف الطلبة بمفهوم التعب والاستشفاء وعلاقته بالصحة.
  - تدريب الطلبة على قياس النبض بدقة وملاحظة التغيرات الحيوية.
  - تمكين المعلم من تطبيق اختبار علمي بسيط لمتابعة التحسن في اللياقة.
  - تحليل البيانات الميدانية باستخدام رسم منحنى تعب واضح وسهل القراءة.
  - تعزيز مفهوم اللياقة الصحية كأحد أهداف التربية البدنية المدرسية.

- **الأدوات المطلوبة**
  - ساعة توقيت (Stopwatch).
  - نموذج استمارة تسجيل النبض (قبلي–بعدي).

- قلم ودفتر تسجيل أو جدول إلكتروني.
- مسافة أداء التمرين (30–50 مترًا أو دائرة جري صغيرة).
- جهاز قياس النبض أو استخدام اليد للتحسس اليدوي.

- **شرح المصطلحات المستخدمة**

| المصطلح | الترجمة | المعنى التربوي |
|---|---|---|
| Fatigue | التعب | انخفاض كفاءة الجسم بعد بذل المجهود البدني. |
| Recovery | الاستشفاء | عودة النبض والتنفس إلى الحالة الطبيعية بعد الجهد. |
| Pulse Rate (HR) | معدل النبض | عدد ضربات القلب في الدقيقة الواحدة. |
| Fatigue Curve | منحنى التعب | رسم يوضح العلاقة بين معدل النبض والزمن بعد الجهد. |
| HRR (Heart Rate Recovery) | هبوط النبض بعد دقيقة | الفرق بين النبض بعد الجهد والنبض بعد دقيقة واحدة (كلما زاد كان أفضل). |

- **خطوات التنفيذ الميداني**

### 1- الإعلان عن البرنامج

يقوم المعلم بشرح فكرة البرنامج للطلبة موضحًا:

- الهدف من البرنامج "نهدف إلى معرفة مدى سرعة استعادة جسمك لحالته الطبيعية بعد الجري أو النشاط البدني، وهذا يدل على قوة جهازك القلبي والتنفسي."
- شرح فكرة الاختبار للطلاب بلغة مبسطة:

- "سنقيس سرعة استعادة القلب لوضعه الطبيعي بعد التمرين، وكلما عاد النبض بسرعة، كانت لياقتك أفضل."
- التأكد من سلامة الطلبة واستعدادهم.
- تنفيذ إحماء لمدة (5–7) دقائق يتضمن المشي الخفيف وتمارين المرونة.

## 2- إجراء الاختبار القبلي

- **التحضير**
  - يطلب المعلم من الطالب الوقوف في مكان الانطلاق، ويشرح له طبيعة الجهد المطلوب (مثل الجري في المكان أو حول الملعب لمدة دقيقة واحدة).
  - يتأكد المعلم من أن الطالب غير مرهق مسبقًا.
- **أداء التمرين**
  - يبدأ الطالب الجري في المكان أو لمسافة قصيرة بسرعة معتدلة إلى عالية لمدة دقيقة واحدة (60 ثانية).
- **القياسات**
  - فور الانتهاء، يقيس المعلم معدل النبض مباشرة (نبض بعد الجهد).
  - ثم يُقاس النبض كل دقيقة لمدة ست دقائق متتالية.
  - تُسجَّل القيم في استمارة القياس القبلي.

**مثال: نموذج استمارة الاختبار القبلي**

| رقم الطالب | الاسم | معدل النبض بعد الجهد مباشرة | بعد 1 دقيقة | بعد 2 دقيقة | بعد 3 دقيقة | بعد4 دقيقة | بعد 5 دقيقة | بعد 6 دقيقة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أحمد | 180 | 160 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 2 | محمد | 185 | 170 | 150 | 135 | 125 | 115 | 105 |

- **رسم المنحنى**
  - يُرسم المنحنى البياني بين الزمن (المحور الأفقي) ومعدل النبض (المحور الرأسي).
  - يجب أن يظهر منحنى هابط من الأعلى نحو الأسفل تدريجيًا.

**3- تنفيذ البرنامج التدريبي**

- تُنفَّذ التمارين القلبية التنفسية (مثل الجري، القفز، تمرينات اللياقة العامة) مرتين أسبوعيًا لمدة 3–4 أسابيع.
- يتم التركيز على التمارين التي تزيد من عمل القلب والرئتين، مثل
- الجري المتقطع.
- الجري الثابت مع التنفس المنتظم.
- تمارين نط الحبل.

**4- إجراء الاختبار البعدي**: بعد نهاية فترة البرنامج:

- يُعاد تطبيق الاختبار بنفس الخطوات السابقة.
- يُقاس معدل النبض بنفس الفترات الزمنية (فور التمرين ثم كل دقيقة لمدة 6 دقائق).
- تُرسم القيم الجديدة على منحنى آخر لمقارنتها بالمنحنى القبلي.

**مثال: نموذج استمارة الاختبار البعدي**

| رقم الطالب | الاسم | معدل النبض بعد الجهد مباشرة | بعد 1 دقيقة | بعد 2 دقيقة | بعد 3 دقيقة | بعد4 دقيقة | بعد 5 دقيقة | بعد 6 دقيقة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أحمد | 180 | 150 | 130 | 115 | 105 | 100 | 90 |
| 2 | محمد | 185 | 160 | 140 | 125 | 115 | 110 | 100 |

### 5- تحليل النتائج وحساب التحسن

- يُلاحظ مدى انخفاض معدل النبض البعدي مقارنة بالقبلي.
- تُحسب نسبة التحسن في كفاءة الجهاز القلبي التنفسي من خلال:

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{(\text{النبض القبلي} - \text{النبض البعدي})}{\text{النبض القبلي}} \times 100$$

- كلما زادت النسبة، كان التحسن أفضل.

**مثال تطبيقي:**

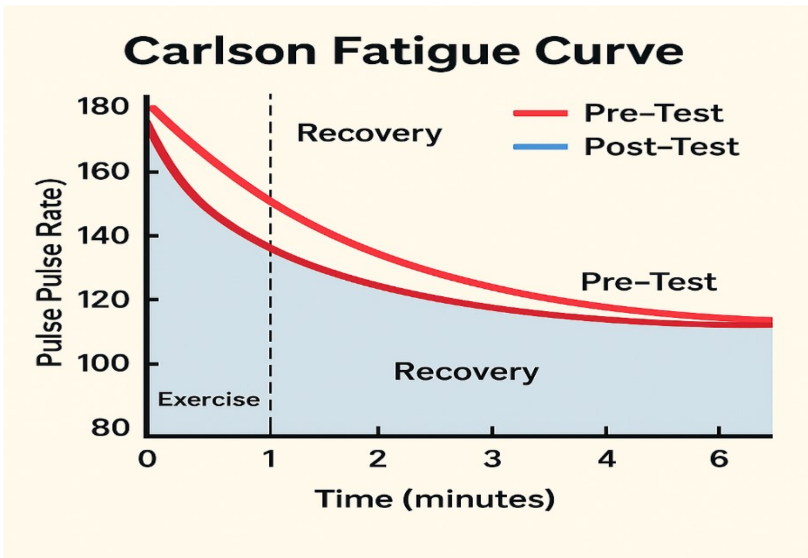
- النبض القبلي (بعد دقيقتين) = 140 نبضة.
- النبض البعدي (بعد دقيقتين) = 120 نبضة.
- إذًا نسبة التحسن = (140 − 120) ÷ 140 × 100 = 14.3% تحسن.

### 6- رسم منحنى التعب

- **خطوات الرسم:**
  - ارسم محورين متعامدين:
    - ✓ الأفقي (X): الزمن بالدقائق (0 – 6).
    - ✓ الرأسي (Y): معدل النبض (80 – 180 bpm).
  - ضع النقاط للقراءات في كل دقيقة.
  - صِل بين النقاط بخط متصل لتكوين منحنى "الاختبار القبلي".
  - أضف منحنى "الاختبار البعدي" بلون مختلف.

- قارن المنحنيين:

- إذا كان منحنى البعدي أقل ارتفاعًا ⇐ تحسن واضح.
- إذا كان متقاربًا ⇐ تحسن بسيط.
- إذا بقي عاليًا ⇐ لا يوجد تحسن.




## 7- تفسير المنحنى التربوي

| شكل المنحنى | التفسير |
|---|---|
| حاد الانحدار في أول دقيقتين | لياقة ممتازة – سرعة استشفاء عالية |
| متوسط الانحدار | لياقة متوسطة وتحسن تدريجي |
| بطيء الانحدار | لياقة ضعيفة – يحتاج إلى استمرار التدريب |

## 8- سلم التقديرات التربوي (إرشادي)

| نسبة التحسن | التقدير | التفسير التربوي |
|---|---|---|
| **أكثر من 15%** | ممتاز جدًا | سرعة استشفاء عالية |
| **10% – 14%** | جيد جدًا | تحسن واضح |

| | | |
|---|---|---|
| **5% – 9%** | جيد | تحسن مقبول |
| **أقل من 5%** | يحتاج إلى تحسين | ضعف في التحمل القلبي التنفسي |

**9- الاحتفاء بالمتميزين**

- تكريم الطلاب الذين أظهروا أعلى نسبة تحسن.
- عرض أسمائهم في لوحة الشرف أو أثناء الطابور الصباحي.
- تحفيز الآخرين على تحسين لياقتهم في الاختبارات القادمة.
- التأكيد على أن الهدف هو تحسين الصحة وليس المنافسة فقط.

**10- التفسير التربوي العام للاختبار**

يُظهر منحنى التعب مدى قدرة القلب والرئتين على التعامل مع الإجهاد، وكلما انخفض معدل النبض بشكل أسرع، دلّ ذلك على ارتفاع مستوى اللياقة الصحية. ويساعد هذا الاختبار المعلم على تحليل الأداء بطريقة علمية بسيطة دون الحاجة لأجهزة متقدمة، وهو مناسب تمامًا للبيئة المدرسية.

❖ **اختبار الخطوة (السلم) لهارفرد (Harvard Step Test).**

- **ما هو اختبار هارفارد للخطوة؟**

اختبار هارفارد للخطوة هو اختبار ميداني بسيط يُستخدم لقياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، أي قدرة القلب والرئتين على إمداد الجسم بالأكسجين أثناء النشاط البدني، ومدى سرعة عودة الجسم لحالته الطبيعية بعد الجهد.

- **فوائد الاختبار للمعلم**

– يحدد مستوى الطالب قبل التدريب (قبليًا).

- يقيس مدى تحسن الطالب بعد التدريب (بعديًا).
- بسيط وسهل التطبيق ولا يحتاج لمساحة كبيرة.
- يعطي نتيجة رقمية (مؤشر) يمكن مقارنتها بسهولة.

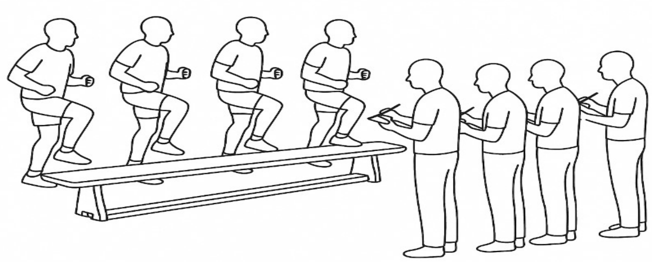
- **خطوات تطبيق الاختبار القبلي**

- يجهز المعلم صندوقًا بارتفاع 50 سم للذكور و40 سم للإناث.
- يقف الطالب أمام الصندوق.
- يبدأ بالصعود والنزول وفق الإيقاع: صعود بالرجل اليمنى ← صعود باليسرى ← نزول باليمنى ← نزول باليسرى.
- يكرر الطالب هذا النمط بمعدل 30 خطوة في الدقيقة (أي خطوة كل ثانيتين).
- يستمر لمدة 5 دقائق متواصلة (150 خطوة تقريبًا).
- بعد انتهاء الـ 5 دقائق، يجلس الطالب مباشرة.
- يبدأ المعلم بقياس النبض (عدد ضربات القلب) في 3 فترات:
  - ✓ الفترة الأولى: من الدقيقة 1 إلى الدقيقة 1.5 بعد التوقف.
  - ✓ الفترة الثانية: من الدقيقة 2 إلى الدقيقة 2.5 بعد التوقف.
  - ✓ الفترة الثالثة: من الدقيقة 3 إلى الدقيقة 3.5 بعد التوقف.
- يجمع النبضات الثلاث.

**في حالة عدم وجود الأدوات مثل الصندوق يستخدم المعلم المقاعد السويدية كأداة بديلة:**

- **آلية تنفيذ اختبار هارفارد باستخدام المقاعد السويدية ودور المعلم في الإشراف**

يمكن للمعلم تنفيذ اختبار هارفارد للخطوة في حصة واحدة من خلال تقسيم الطلاب إلى أزواج، حيث يقوم الطالب الأول بدور المختبَر ويؤدي خطوات الصعود والنزول على المقعد السويدي لمدة خمس دقائق، بينما يقف زميله أمامه كملاحظ يتولى حساب النبض في الفترات الثلاث (1–1.5، 2–2.5، 3–3.5 دقائق بعد التوقف) وتدوينها في الاستمارة. ويتولى المعلم ضبط ساعة الإيقاف بنفسه، وهو من يعطي إشارة البداية بصفارة لبدء التمرين، ثم إشارة النهاية بعد مرور خمس دقائق، وكذلك يعطي الإشارات الزمنية في الفترات الثلاث الخاصة بقياس النبض، بينما يكتفي الملاحظون بعدّ ضربات القلب وتسجيلها. وبعد الانتهاء يتبادل الطالبان الأدوار ليصبح الملاحظ مختبَرًا والمختبَر ملاحظًا، وبهذه الطريقة يتمكن جميع الطلاب (مثال: 36 طالبًا) من إتمام الاختبار داخل الحصة الواحدة بكفاءة وبدقة تحت إشراف مباشر من المعلم.



**مثال**

**توضيحي لحساب النبض في الفترات الثلاث:**

- النبض في الدقيقة 1–1.5 = 90 ضربة.
- النبض في 2–2.5 = 80 ضربة.
- النبض في 3–3.5 = 70 ضربة.

المجموع = 240 ضربة.

**حساب مؤشر هارفارد (HFI):**

$$HFI = \frac{100 \times 300}{2 \times \text{مجموع النبضات}}$$

$$HFI = \frac{30000}{480} = 62.5$$

- **معنى معدلات التقدير**

الرقم (90 أو 80) هو قيمة المؤشر HFI الناتجة من المعادلة، وليس عدد ضربات القلب.

| قيمة HFI | التقدير |
|---|---|
| أكثر من 90 | ممتاز |
| 80 - 89 | جيد جدًا |
| 65 - 79 | جيد |
| أقل من 65 | ضعيف |

في المثال السابق: 62.5 = ضعيف.

- **البرنامج التدريبي (45 دقيقة)**

- نوع النشاط: هوائي (المشي – الجري – الحبل – الألعاب الجماعية).
- المدة: 20–60 دقيقة ← الحصة = 45 دقيقة.
- التكرار: 3–5 مرات أسبوعيًا.

**ملاحظة للمعلم:**

- في المدرسة: الصف لديه حصة واحدة أسبوعيًا فقط.

- الحل: هذه الحصة تحقق الجانب التعليمي والتطبيقي، ويُطلب من الطالب أن يُكمل نشاطًا هوائيًا منزليًا (مرتين أسبوعيًا: مشي سريع 20 دقيقة أو جري 15 دقيقة أو قفز بالحبل 10 دقائق).

**نموذج الحصة (45 دقيقة):**

**إحماء (10 دقائق):**

- مشي سريع حول الملعب (3 دقائق).
- تمارين استطالة ودوران مفاصل (7 دقائق).

**النشاط الرئيسي (30 دقيقة):**

- جري متواصل (12 دقيقة).
- قفز بالحبل (5 دقائق).
- لعبة جماعية (كرة قدم أو كرة سلة) (13 دقيقة).

**التهدئة (5 دقائق):**

- مشي بطيء (3 دقائق).
- تمارين تنفس عميق (2 دقيقة).

**خامسًا: الاختبار البعدي**

- بعد انتهاء 6 أسابيع من التدريب:
- يعيد المعلم اختبار هارفارد بنفس الخطوات.
- يقيس النبض في الفترات الثلاث.
- يحسب مؤشر هارفارد (HFI).
- يقارن النتيجة الجديدة بالنتيجة القبلية.

**مثال: استمارة قياس اللياقة القلبية التنفسية (اختبار هارفارد للخطوة)**

- العنصر: اللياقة القلبية التنفسية
- الأداة: اختبار هارفارد للخطوة
- مدة الأداء: 5 دقائق (300 ثانية)
- طريقة القياس: حساب النبض في الفترات (1–1.5) و(2–2.5) و(3–3.5) دقائق بعد التوقف

| اسم الطالب | القياس | نبض 1–1.5 | نبض 2–2.5 | نبض 3–3.5 | مجموع النبضات | مؤشر هارفارد (HFI) | التقدير |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أحمد | **قبلي** | 90 | 80 | 70 | 240 | 62.5 | ضعيف |
| | **بعدي** | 65 | 60 | 55 | 180 | 83.3 | جيد جدًا |
| سالم | **قبلي** | 80 | 70 | 50 | 200 | 75.0 | جيد |
| | **بعدي** | 55 | 50 | 45 | 150 | 100.0 | ممتاز |

**ملاحظات للمعلم**

- الرقم (300) في المعادلة ثابت لأنه مدة الأداء بالثواني (5 دقائق × 60 ثانية).
- الفرق بين القبلي والبعدي هو دليل على مدى فعالية البرنامج.
- نسبة التحسّن تحسب بالصيغة:

$$\frac{\text{المؤشر البعدي} - \text{المؤشر القبلي}}{\text{المؤشر القبلي}} \times 100$$

## ❖ برنامج قياس كفاءة الجهاز الدوري التنفسي (اختبار فوستر – Foster Test)

### أولاً: تعريف عام للبرنامج

يُعد اختبار فوستر (Foster Test) أحد الاختبارات البسيطة والعملية التي تستخدم لقياس كفاءة الجهاز الدوري التنفسي (القلب والرئتين) بطريقة سهلة وغير مباشرة، ويعتمد على تقدير الطالب لمستوى الجهد أو التعب الذي يشعر به بعد أداء تمرين بدني محدد، ويُعبَّر عن هذا الشعور برقم على مقياس فوستر (RPE Scale) يتراوح بين 0 إلى 10.

### ثانياً: الهدف من البرنامج

**1. الهدف الرئيسي:**

قياس كفاءة الجهاز الدوري التنفسي من خلال معرفة مدى قدرة الطالب على تحمل الجهد البدني واستجابته بعد التمرين.

**2. الأهداف التربوية الفرعية:**

- تدريب الطلبة على الوعي بجسمهم وإدراك حدود الجهد الشخصي.
- متابعة نسبة التحسن في اللياقة القلبية التنفسية بمرور الوقت (الاختبار القبلي والبعدي)
- ترسيخ مفهوم التقويم الذاتي في التربية البدنية بدلاً من الاعتماد على الأجهزة المعقدة.
- تعزيز مفهوم اللياقة الصحية كأساس للصحة العامة.

### ثالثاً: المصطلحات المهمة في البرنامج

| المصطلح | التعريف |
| --- | --- |
| RPE (Rate of | مقياس إدراك الجهد المبذول، وهو رقم يعبّر به الطالب عن |

| | |
|---|---|
| Perceived Exertion) | مدى شعوره بالتعب بعد النشاط (من 0 إلى 10). |
| Cardio-Respiratory System | الجهاز الدوري التنفسي (القلب والرئتان) المسؤول عن تزويد العضلات بالأوكسجين أثناء المجهود. |
| Recovery | سرعة استعادة الشفاء، أي المدة التي يحتاجها الجسم ليعود النبض والتنفس إلى وضعهما الطبيعي بعد التمرين. |
| Fatigue | التعب أو الإرهاق الناتج عن بذل مجهود بدني. |

**رابعاً: الأدوات المطلوبة**

- ساعة توقيت أو ساعة إيقاف.
- مساحة مناسبة داخل الصالة أو في ساحة المدرسة.
- جدول مقياس فوستر (RPE) مرسوم على لوحة أو ورقة كبيرة.
- أوراق استمارة تسجيل البيانات (قبلي – بعدي).
- أقماع أو علامات لتحديد المسافة إذا تم استخدام تمرين جري محدد.

**خامساً: مقياس فوستر (RPE Scale)**

| رقم المقياس | وصف الشعور بالجهد |
|---|---|
| 0 | راحة تامة – لا يوجد جهد |
| 1 | جهد خفيف جدًا |
| 2 | خفيف |
| 3 | متوسط |
| 4 | متوسط إلى صعب |
| 5 | صعب |
| 6 | صعب إلى صعب جدًا |
| 7 | صعب جدًا |
| 8 | مجهود قوي جدًا |

| | |
|---|---|
| 9 | مجهود أقصى |
| 10 | تعب شديد جدًا – لا أستطيع الاستمرار |

**ملاحظة:**

- كلما كان الرقم أعلى ⟵ يعني أن الطالب بذل جهدًا أكبر،
- وكلما كان الرقم أقل ⟵ يعني أن اللياقة القلبية التنفسية أعلى.

**سادساً: خطوات تنفيذ البرنامج**

**1. التهيئة والإعداد**

- يشرح المعلم للطلبة معنى "اختبار فوستر" وماذا يعني مقياس RPE.
- يُعرّف الطلبة بأن التقييم يعتمد على شعورهم الذاتي بالتعب وليس على سرعة الجري فقط.
- يتم اختيار تمرين بسيط مناسب (مثل: الجري في مكان محدد، أو صعود السلالم، أو تمارين متواصلة لمدة دقيقة).

**2. الاختبار القبلي**

- يطبّق النشاط المحدد لمدة دقيقة واحدة
- بعد الانتهاء مباشرة، يُطلب من الطالب أن يقيّم شعوره بالتعب باختيار رقم من (0 إلى 10) من لوحة المقياس.
- يسجّل المعلم هذا الرقم في استمارة الاختبار القبلي أمام اسم الطالب.

**3. فترة التدريب (برنامج التحسين)**

**يُنفَّذ برنامج بدني خفيف لمدة 3–4 أسابيع يشمل:**

- الجري المستمر لمسافة قصيرة.
- المشي السريع.

- تمارين لياقة هوائية (مثل القفز بالحبل وتمارين الرشاقة)
- تهدف هذه الفترة إلى تحسين كفاءة الجهاز القلبي التنفسي.
- تُنفّذ الأنشطة مرتين أسبوعيًا.

### 4. الاختبار البعدي

- يُكرّر نفس النشاط البدني بنفس المدة والشروط السابقة.
- يُسجّل الطالب مجددًا درجة الشعور بالتعب (RPE).
- يُدوَّن الرقم في استمارة الاختبار البعدي.

### 5. تحليل النتائج

يُحسب الفارق بين الاختبار القبلي والبعدي، ثم تُستخرج نسبة التحسن باستخدام المعادلة التالية:

$$\text{نسبةالتحسن} = \frac{\text{الدرجةالقبلية} - \text{الدرجةالبعدية}}{\text{الدرجةالقبلية}} \times 100$$

**مثال:** طالب كانت درجته القبلية 8 (تعب شديد) وبعد البرنامج أصبحت 5 (تعب فقط) إذن نسبة التحسن = (8 − 5) ÷ 8 × 100 = 37.5% تحسن واضح.

### 6. تفسير النتائج التربوية

| نسبة التحسن | التفسير التربوي |
|---|---|
| 40%فأكثر | تحسن كبير جدًا – كفاءة عالية |
| 20% – 39% | تحسن واضح – أداء ممتاز |
| 10% – 19% | تحسن متوسط – بحاجة إلى مزيد من التدريب |
| أقل من 10% | تحسن بسيط أو غير كافٍ |

### 7. الاحتفاء بالمتميزين

- تكريم الطلبة الذين حققوا أفضل نسب تحسن.
- عرض النتائج في لوحة الشرف داخل الصالة الرياضية.
- تشجيع الآخرين على الاستمرار في النشاط البدني.

- **نموذج استمارة اختبار فوستر (قبلي – بعدي)**

| رقم الطالب | الاسم | الصف | RPE قبلي | RPE بعدي | الفارق | نسبة التحسن % |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أحمد | 10 | 8 | 5 | 3 | 37.5% |
| 2 | سالم | 10 | 6 | 4 | 2 | 33.3% |
| 3 | راشد | 10 | 9 | 7 | 2 | 22.2% |

- **تفسير تربوي مختصر**

– انخفاض رقم الـ RPE بعد البرنامج يعني تحسن قدرة القلب والرئتين على تحمل المجهود.
– إذا بقي الرقم كما هو، فذلك يدل على ثبات مستوى اللياقة.
– إذا زاد الرقم، فقد يشير إلى إرهاق أو ضعف في البرنامج التدريبي.

- **ملاحظات تربوية للمعلم**

– يفضل تطبيق الاختبار في البيئة نفسها (نفس المكان والوقت تقريبًا).
– التأكد من تهيئة الطلبة نفسيًا قبل الاختبار (عدم الخوف من التقييم).
– لا يُنصح باستخدامه مع طلبة يعانون من مشكلات في القلب أو الجهاز التنفسي.
– يُراعى أن يكون التمرين آمنًا وسهل الأداء لجميع الطلبة.

**2. القياس غير المباشر:**

وهو الأكثر شيوعًا في قياس الجهاز الدوري التنفسي، ويعتمد على الجري لمسافات متوسطة أو طويلة وحساب الزمن الذي يتم قطع المسافة خلاله، حيث يعبر ذلك عن كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، وبالرغم من تأثر هذا النوع من القياسات بالعوامل النفسية للطالب، إلا أنه الأكثر استخدامًا في المجال الرياضي لسهولته وعدم احتياجه لأجهزة قد لا تكون متوافرة داخل المدرسة أو المؤسسة الرياضية، وأيضًا لسرعة إنجازه وضمان موضوعية النتائج. ومن أمثلة اختبارات هذا النوع ما يلي:

- جري (1000) متر.
- جري ومشي (1500) متر.

**القياس غير المباشر للجهاز الدوري التنفسي في المدارس**

يُعد القياس غير المباشر من أكثر الطرق شيوعًا لقياس كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، لأنه يعتمد على أداء بدني بسيط مثل الجري أو المشي لمسافة أو زمن محدد دون الحاجة إلى أجهزة معملية متخصصة. غير أن بعض المدارس لا تتوفر فيها مساحات كافية لتنفيذ اختبارات الجري لمسافات طويلة مثل (1000م أو 1500م)، لذلك يمكن للمعلم استخدام بدائل عملية تناسب البيئة المدرسية الصغيرة، مثل:

- ❖ **اختبار كوبر المعدَّل (6 دقائق)**: يطلب من الطالب الجري أو المشي السريع داخل الساحة المدرسية لمدة ست دقائق، ثم تُحسب المسافة الكلية المقطوعة.
- ❖ **اختبار الباكَر (Pacer Test)**: يقوم الطالب بالجري ذهابًا وإيابًا لمسافة قصيرة (20م) وفق إيقاع صوتي متدرج حتى يتوقف من شدة التعب، ويُسجل عدد التكرارات التي أنجزها.

❖ **الجري في المكان (3 دقائق)**: يقف الطالب في مكانه ويرفع ركبتيه بشكل متواصل لمدة ثلاث دقائق، ثم يُقاس النبض بعد التوقف للاستدلال على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.

وبذلك يمكن للمعلم، حتى في المدرسة ذات المساحة المحدودة، أن يقيس عنصر اللياقة القلبية التنفسية بدقة مقبولة، ويوفر فرصًا لجميع الطلاب لتطبيق الاختبار.

### ❖ أولًا: اختبار كوبر (Cooper Test)

**التعريف:**

وضعه الدكتور Kenneth Cooper سنة 1968 لقياس القدرة الهوائية (Aerobic Capacity) أي اللياقة القلبية التنفسية. وهو من أكثر الاختبارات الميدانية شهرة في العالم.

**الهدف:**

تقدير كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي من خلال المسافة التي يستطيع الطالب قطعها خلال مدة زمنية محددة.

يعبّر عن قدرة الطالب على الاستمرار في الجهد الهوائي (Endurance).

**طريقة التنفيذ (في المدرسة):**

- يحدد المعلم مسارًا محددًا (مضمار، ساحة، ملعب كرة قدم).
- يطلب من الطالب الجري أو المشي السريع لمدة محددة:
- النسخة الأصلية = 12 دقيقة.
- النسخة المعدلة للمدارس = 6 دقائق (حتى تناسب العمر والمساحة).
- عند انتهاء الوقت، يسجل المعلم أو الملاحظ المسافة الكلية التي قطعها الطالب (بالمتر).

- يمكن جمع النتائج لجميع الطلاب في استمارة للمقارنة.

**مثال عملي:**

- طالب ركض حول ملعب المدرسة لمدة 6 دقائق، وقطع 1200 متر.
- هذا الرقم (1200م) يُستخدم كمؤشر للياقة القلبية التنفسية. كلما زادت المسافة في نفس الزمن، كانت الكفاءة أفضل.

**المزايا:**

- بسيط وسهل.
- لا يحتاج إلى أجهزة خاصة.
- يعطي نتيجة موضوعية (المسافة المقطوعة).

**الملاحظات:**

- يجب تشجيع الطالب ليبذل أقصى جهد خلال الزمن.
- الأفضل إجراء الاختبار في جو معتدل (ليس حارًا جدًا).

**استمارة اختبار كوبر (6 دقائق)**

العنصر: اللياقة القلبية التنفسية

الاختبار: كوبر المعدل (6 دقائق جري/مشي سريع)

طريقة القياس: حساب المسافة الكلية المقطوعة بالمتر خلال 6 دقائق

| رقم الطالب | اسم الطالب | المسافة المقطوعة (متر) | التقدير (ضعيف، جيد، جيد جدًا، ممتاز) | ملاحظات المعلم |
|---|---|---|---|---|
| 1 | .............. | | | |
| 2 | .............. | | | |
| 3 | .............. | | | |

**ملاحظة في اختبار كوبر**: كلما زادت المسافة المقطوعة دلّ ذلك على كفاءة أعلى.

### ❖ ثانيًا: اختبار الباكَر (PACER Test – Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run)

- **التعريف**

اختبار متدرج الشدة يُستخدم عالميًا في المدارس لقياس اللياقة القلبية التنفسية. ابتكرته جمعية اللياقة البدنية الأمريكية (FitnessGram).

- **الهدف**:

– قياس كفاءة الجهاز القلبي التنفسي بطريقة تناسب المدارس الصغيرة.

– يقدّر $VO_2max$ (القدرة الهوائية القصوى) بطريقة غير مباشرة.

- **طريقة التنفيذ**:

– يحدد المعلم مسافة قصيرة (عادة 20 مترًا) بين خطين متوازيين.

– يشغّل ملفًا صوتيًا (Beep Test) يصدر صفارة أو صافرة إلكترونية في تدرج زمني.

– عند سماع الصفارة، يجري الطالب ذهابًا وإيابًا بين الخطين (20 مترًا).

– يجب أن يصل إلى الخط الآخر قبل الصفارة التالية.

– مع الوقت، تقل الفواصل بين الصفارات (أي تزداد السرعة تدريجيًا).

**يتوقف الطالب عندما**:

– لا يستطيع الوصول إلى الخط في الوقت المحدد مرتين متتاليتين.

– يسجل المعلم عدد المرات (المراحل/المسافات) التي قطعها الطالب.

- **مثال عملي**:

– طالب نفذ 25 مرحلة ذهابًا وإيابًا (20م × 25 = 500م).

- النتيجة (25 مرحلة) تعطي مؤشرًا عن كفاءته القلبية التنفسية مقارنة بزملائه.

- **المزايا:**
  - لا يحتاج لمساحة كبيرة (يكفي خط 20 مترًا).
  - ممتع للطلاب لأنه يشبه لعبة بإيقاع موسيقي.
  - يوفر تدريجًا طبيعيًا للشدة يناسب الفروق الفردية.

- **الملاحظات:**
  - يجب أن يشرح المعلم للطلاب أن الهدف هو الاستمرار لأطول فترة ممكنة.
  - يُفضل إجراؤه في صالة أو ساحة مسطحة.

- **استمارة اختبار الباكَر (PACER Test – 20 متر)**

العنصر: اللياقة القلبية التنفسية

الاختبار: PACER Test (جري 20 مترًا ذهابًا وإيابًا)

طريقة القياس: حساب عدد المرات (المراحل) التي أكملها الطالب قبل التوقف

| رقم الطالب | اسم الطالب | عدد المرات (20م) | التقدير (ضعيف، جيد، جيد جدًا، ممتاز) | ملاحظات المعلم |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ............ | | | |
| 2 | ............ | | | |
| 3 | ............ | | | |
| 4 | ............ | | | |

**ملاحظة في اختبار الباكَر:** كلما زاد عدد المرات/المراحل التي أكملها الطالب دلّ ذلك على لياقة قلبية تنفسية أفضل.

**ثانيا: اللياقة العضلية الهيكلية (قوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها).**

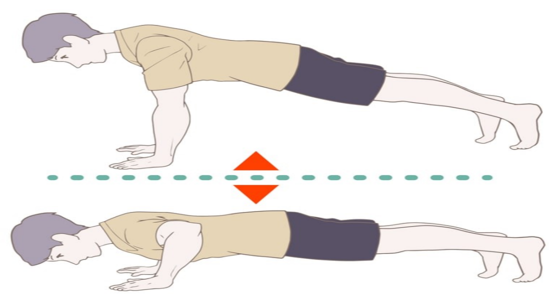
وتشمل في: (القوة العضلية – التحمل العضلي – القدرة العضلية – المرونة).

### 1. القوة العضلية (Muscular Strength):

- **التعريف:**

هي قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما.

وتعد المكون الأساسي للياقة العضلية، وتُقاس عادة بتمارين الضغط (Push-Up).



- **الهدف العام للبرنامج**

تنمية القوة العضلية لعضلات الذراعين والكتفين والصدر لدى الطلبة، ومتابعة مستوى تطورها من خلال اختبار قبلي وبعدي وفق سُلَّم التقديرات الاسترشادية لاختبار القوة العضلية (Push-Up).

- **الأهداف الخاصة**

  - تعريف الطلبة بأهمية القوة العضلية في تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة.
  - تدريب الطلبة على أداء تمرين الضغط بطريقة صحيحة وآمنة.
  - تطبيق اختبار الضغط وقياس التحسن في الأداء (قبلي–بعدي).
  - تعزيز الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني المنتظم.

- **الأدوات**

  - ساعة إيقاف.
  - كرة إسفنجية صغيرة أو يد المعلم لتحديد مستوى النزول.
  - بساط تمرين أو أرضية مستوية.
  - استمارات تسجيل النتائج (قبلي–بعدي).
  - سُلَّم التقديرات الاسترشادي لاختبار القوة العضلية (Push-Up).

- **خطوات التنفيذ وفق إجراءات برنامج اللياقة البدنية**

  - **تحديد العنصر**

يُحدّد المعلم عنصر البرنامج وهو القوة العضلية، ويُشرح للطلبة مفهومها وأهميتها ضمن عناصر اللياقة البدنية.

  - **الإعلان عن البرنامج**

يعلن المعلم عن بدء تطبيق برنامج القوة العضلية داخل المدرسة، ويعرّف الطلبة بآلية التقييم وأهداف البرنامج، ويُوزّع عليهم بطاقات المتابعة الفردية.

  - **التوعية بأهمية القوة العضلية**

يناقش المعلم الطلبة حول دور القوة العضلية في الحياة اليومية والأنشطة الرياضية، ويعرض نموذجًا مصورًا لطريقة الأداء الصحيحة.

  - **تحفيز الطلبة على المشاركة**

يُنظّم المعلم تحديًا وديًا أو سباقًا خفيفًا في تمارين الضغط؛ لتشجيع الطلبة على المشاركة الإيجابية.

  - **إجراء الاختبار القبلي**

✓ اسم الاختبار: الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل (Push-Up).

✓ طريقة الأداء: من وضع الانبطاح المائل، تُثنى الذراعان حتى تلامس الذقن الكرة أو يد المعلم، ثم يعود لوضع البداية دون توقف.

✓ الزمن: دقيقة واحدة.

✓ التسجيل: يُحسب عدد التكرارات الصحيحة فقط.

**1. استمارة الاختبار القبلي**

| رقم الطالب | الاسم | الصف | عدد التكرارات | الدرجة من الجدول | التقدير |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أحمد | 11 | 15 | 20 | جيد |
| 2 | خالد | 11 | 8 | 15 | مقبول |
| 3 | سالم | 11 | 20 | 25 | جيد جدًا |

**2. تنفيذ البرنامج التدريبي (مدة 6 أسابيع)**

- عدد الحصص: حصتان أسبوعيًا × 6 أسابيع
- مدة الحصة: 45 دقيقة

**نموذج الحصة:**

| الزمن | الجزء | النشاط | التفاصيل |
|---|---|---|---|
| 10د | الإحماء | مشي سريع + دوران الذراعين + تمرينات استطالة | تمهيد العضلات والمفاصل |
| 25د | النشاط الرئيسي | تمارين الضغط، التسلق، سحب الحبل، تمرينات صدر بالكرة | 3مجموعات × 10 تكرارات |
| 10د | التهدئة | تنفس عميق + استرخاء عضلي | تهدئة وتنظيم النبض |

**3. إجراء الاختبار البعدي**

- بعد انتهاء فترة التدريب، يُعاد تنفيذ نفس الاختبار بنفس الطريقة والزمن.
- تُسجّل النتائج في استمارة الاختبار البعدي.

### 4. استمارة الاختبار البعدي

| رقم الطالب | الاسم | عدد التكرارات (بعدي) | الدرجة | التقدير | الفارق | نسبة التحسن | ملاحظات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أحمد | 25 | 30 | ممتاز | +10 | % 66.6 | تحسن كبير وواضح في الاداء |
| 2 | خالد | 15 | 20 | جيد | +7 | %87.5 | تحسن ملحوظ |
| 3 | سالم | 30 | 35 | ممتاز جدًا | +10 | %50 | ثبات متميز |

### 5. مقارنة النتائج

- تُحسب نسبة التحسن لكل طالب حسب المعادلة:

$$\text{نسبةالتحسن} = \frac{\text{النتيجةالبعدية} - \text{النتيجةالقبلية}}{\text{النتيجةالقبلية}} \times 100$$

- يعرض المعلم النتائج في لوحة اللياقة المدرسية.

### 6. نشر أثر البرنامج

- عرض نتائج التحسن على لوحة الشرف في المدرسة.
- نشر التوعية عبر الإذاعة المدرسية حول أهمية القوة العضلية.

### 7. الاحتفاء بالطلبة المشاركين

- تكريم الطلبة المتفوقين في اللياقة بشهادات مشاركة.
- تشجيع الآخرين على الاستمرار في التمارين المنزلية.

**سُلَّم التقديرات لاختبار القوة العضلية (Push–Up)**

| جدول الذكور | | | جدول الاناث | | |
|---|---|---|---|---|---|
| عدد التكرارات الصحيحة | الدرجة التقديرية | التقدير اللفظي | عدد التكرارات الصحيحة | الدرجة التقديرية | التقدير اللفظي |
| أقل من 5 | 10 | ضعيف | أقل من 3 | 10 | ضعيف |
| 6 – 10 | 15 | مقبول | 4 – 7 | 15 | مقبول |
| 11 – 17 | 20 | جيد | 8 – 12 | 20 | جيد |
| 18 – 23 | 25 | جيد جدًا | 13 – 16 | 25 | جيد جدًا |
| 24 – 29 | 30 | ممتاز | 17 – 19 | 30 | ممتاز |
| 30 فأكثر | 35 | ممتاز جدًا | 20 فأكثر | 35 | ممتاز جدًا |

**ملاحظة:** يمكن للمعلم الرجوع إلى سُلَّم التقديرات التفصيلي في دليل المعلم للصف الحادي عشر لمادة الرياضة المدرسية لمزيد من الدقة في تحديد المستويات والدرجات الخاصة بالقوة العضلية.

**ملاحظات تربوية للمعلم:**

- المدى الزمني للاختبار هو دقيقة واحدة، وتُحسب التكرارات الصحيحة فقط.
- يتم اعتماد التقدير اللفظي بناءً على الأداء الكمي (عدد التكرارات) والكيفي (سلامة الحركة).
- يراعى الفارق البدني بين الذكور والإناث، لذلك تم توزيع التقديرات بعدلٍ وتوازن.
- تُستخدم هذه الجداول كأداة استرشادية وليست للحكم النهائي —— ويُعتمد التحسن بين الاختبار القبلي والبعدي أساسًا للتقييم.

**المخرجات التعليمية**

- معرفة مفهوم القوة العضلية وأهميتها.
- إتقان أداء تمرين الضغط بطريقة صحيحة.
- تحسن ملموس في الأداء والنتائج البعدية.
- تعزيز روح التنافس الإيجابي والانضباط الصحي لدى الطلبة.

**مثال تطبيقي لمقارنة نتائج اختبار القوة العضلية (Push–Up)**

- اسم الطالب: أحمد
- الصف: الثامن
- العنصر المقاس: القوة العضلية (تمارين الضغط)
- مدة البرنامج: 6 أسابيع

- **نتائج الأداء**

| نوع الاختبار | عدد التكرارات الصحيحة | التقدير من سُلَّم التقديرات الاسترشادية |
|---|---|---|
| الاختبار القبلي | 15 | جيد |
| الاختبار البعدي | 23 | جيد جدًا |

- **قانون نسبة التحسُّن**

$$\text{نسبةالتحسُّن}(\%) = \frac{\text{النتيجةالبعدية} - \text{النتيجةالقبلية}}{\text{النتيجةالقبلية}} \times 100$$

$$\frac{15-23}{15} \times 100 = \frac{8}{15} \times 100 = 0.5333 \times 100 = 53.3\%$$

**نسبة التحسّن = 53.3%**

- **التحليل التربوي للنتيجة**

- ارتفع أداء الطالب أحمد من 15 تكرارًا (تقدير: جيد) إلى 23 تكرارًا (تقدير: جيد جدًا) بعد تطبيق برنامج اللياقة البدنية.
- الفارق العددي (8 تكرارات) يعادل تحسُّنًا نسبيًا بنسبة 53.3% من مستواه الأصلي.
- هذا يدل على تحسُّن واضح في القوة العضلية والتحمّل العضلي لعضلات الذراعين والصدر.
- يبرهن على أن البرنامج التدريبي فعال، وأن الطالب كان ملتزمًا بأداء التمارين.

- **تفسير المعلم في الاستمارة**

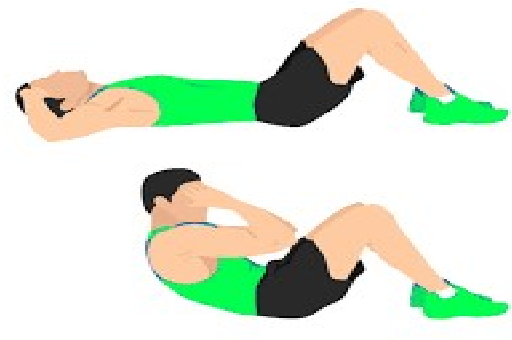
حقق الطالب أحمد (الصف الثامن) تحسُّنًا ملموسًا في اختبار القوة العضلية بنسبة 53.3% بعد تنفيذ البرنامج التدريبي، حيث ارتفع من مستوى (جيد) إلى (جيد جدًا). يُوصى بالاستمرار في أداء تمرينات الضغط مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيًا للمحافظة على المستوى وتطويره.

## 2. التحمل أو الجلد العضلي (Muscular Endurance):

**التعريف:**

هو قدرة العضلة على القيام بانقباضات متتالية بذلها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات.

ولهذا النوع ارتباط باللياقة القلبية التنفسية التي توفر للعضلات الطاقة الأكسجينية اللازمة للانقباض العضلي، ويُقاس عادة بتمرين ثني الجذع من وضع الرقود (Sit-Up) أو الشد لأعلى (Hanging) لقياس عمل عضلات الذراعين والمنكبين.



**إجراءات التنفيذ لبرنامج التحمل العضلي (Sit–Ups)**

**أولًا: إعداد البرنامج**

يقوم المعلم بإعداد خطة تنفيذ برنامج التحمل العضلي خلال العام الدراسي، ويُراعي فيها ما يلي:

1. تحديد الهدف من البرنامج:

تطوير قدرة الطلبة على أداء الانقباضات العضلية المتكررة (الجلوس من الرقود) لأطول فترة ممكنة، مما يعزز من التحمل العضلي والبنية الصحية العامة.

2. تحديد عنصر اللياقة المستهدف: التحمل العضلي للبطن ( Muscular Endurance).

3. تخصيص وقت للبرنامج ضمن حصص الرياضة المدرسية.

**4.** تهيئة مكان التنفيذ: التأكد من نظافة أرضية الصالة أو الملعب، وتوفير فرش أو بساط لكل طالب.

**ثانيًا: خطوات التنفيذ الميداني**

1. **الإعلان عن البرنامج:** تعريف الطلبة ببرنامج التحمل العضلي وأهميته في الحفاظ على اللياقة والصحة.

**2. إجراء الاختبار القبلي:**

- تطبيق اختبار Sit-Ups لمدة دقيقة واحدة.
- تسجيل عدد التكرارات الصحيحة في استمارة الاختبار القبلي.
- تحديد الدرجة والتقدير من سُلَّم التقديرات المعتمد.

**3. تنفيذ الأنشطة التدريبية:**

**تنفيذ تمارين خاصة بتقوية عضلات البطن والجزء الأوسط مثل:**

- الجلوس من الرقود (Sit-Ups).
- رفع الرجلين للأعلى (Leg Raises).
- تمرين البلانك (Plank Hold).
- تُنفذ التمارين مرتين أسبوعيًا ضمن خطة متدرجة في الصعوبة والمدة.
- يتم تحفيز الطلبة على تحسين الأداء في كل جلسة.

**4. إجراء الاختبار البعدي:**

- بعد انتهاء فترة البرنامج (3–4 أسابيع تدريبية).
- تطبيق نفس اختبار Sit-Ups بنفس الشروط والمدة.
- تسجيل النتائج في استمارة الاختبار البعدي.

**5. مقارنة النتائج وتحليلها:**

- مقارنة عدد التكرارات بين الاختبار القبلي والبعدي لكل طالب.
- حساب نسبة التحسن (راجع الملاحظة أدناه).
- تحديد مستوى التقدم لكل طالب وتدوين الملاحظات.

**6. الاحتفاء بالمتميزين:**

تكريم الطلبة ذوي الأداء العالي أو نسبة التحسن الكبيرة في الطابور الصباحي أو لوحة الشرف.

**سُلَّم التقديرات لاختبار التحمّل العضلي (Sit–Ups)**

| جدول الذكور | | | جدول الاناث | | |
|---|---|---|---|---|---|
| عدد التكرارات الصحيحة | الدرجة التقديرية | التقدير اللفظي | عدد التكرارات الصحيحة | الدرجة التقديرية | التقدير اللفظي |
| 35فأكثر | 35 | ممتاز جدًا | 26فأكثر | 30 | ممتاز جدًا |
| 31 – 34 | 30 | ممتاز | 22 – 25 | 25 | ممتاز |
| 27 – 30 | 25 | جيد جدًا | 18 – 21 | 20 | جيد جدًا |
| 23 – 26 | 20 | جيد | 14 – 17 | 15 | جيد |
| 10 – 22 | 15 | مقبول | 5 – 13 | 10 | مقبول |
| أقل من 10 | 10 | ضعيف | أقل من 5 | 5 | ضعيف |

**ملاحظة:** يمكن للمعلم الرجوع إلى سُلَّم التقديرات التفصيلي في دليل المعلم للصف الحادي عشر لمادة الرياضة المدرسية لمزيد من الدقة في تحديد المستويات والدرجات الخاصة بالتحمل العضلي.

يتم استخدام نفس استمارات الاختبار القبلي والبعدي الموجودة في برنامج القوة العضلية (Push–Up)، مع استبدال نوع الاختبار إلى التحمل العضلي (Sit–Ups) فقط.

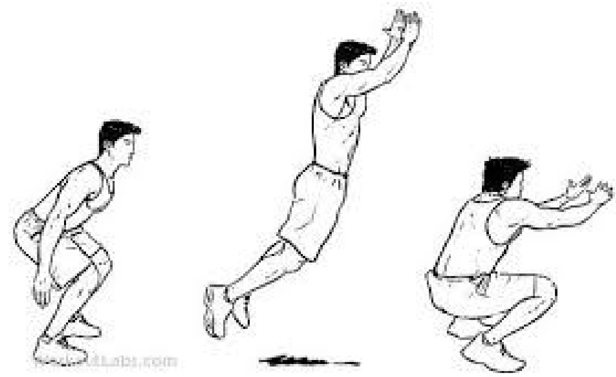
(يُرجى الرجوع إلى صفحات برنامج القوة العضلية للاطلاع على نموذج الجدول وطريقة تحليل النتائج ونسبة التحسّن.)

### 3. القدرة العضلية (Muscular Ability):

وهي الجهد الناتج عن القوة العضلية لفترة قصيرة من الزمن، أو الانقباض العضلي المتفجر في لحظة معينة كالقفز والرمي، بمعنى الدمج الفعّال بين السرعة والقوة.

**القدرة = السرعة × القوة**

يُقاس عادةً بالوثب الأمامي من الثبات (Standing Long Jump) ، أو الوثب العمودي (Standing High Jump).



**إجراءات التنفيذ لبرنامج القدرة العضلية (الوثب الطويل من الثبات)**

**أولًا: إعداد البرنامج**

يقوم المعلم بإعداد خطة تنفيذ برنامج القدرة العضلية خلال العام الدراسي، ويُراعي فيها ما يلي:

1. تحديد الهدف من البرنامج:

تنمية قدرة الطالب على إنتاج أكبر قوة في أقل زمن ممكن، من خلال أداء الوثب الطويل من الثبات، مما يساهم في تحسين الأداء البدني العام.

2. تحديد عنصر اللياقة المستهدف:

- القدرة العضلية للرجلين (Muscular Power).

3. تخصيص وقت للبرنامج ضمن حصص الرياضة المدرسية الأسبوعية.

4. تهيئة مكان التنفيذ:

- استخدام أرضية مستوية وآمنة (مثل صالة الألعاب أو ملعب عشبي).

- تجهيز أدوات القياس (شريط قياس، طباشير لتحديد خط الانطلاق).

**ثانيًا: الاختبار القبلي**

1. **الأدوات:** شريط قياس – خط بداية – مساحة مناسبة للهبوط.
2. **طريقة الأداء:**

- يقف الطالب خلف خط الارتقاء والقدمان متوازيتان.
- يقوم بثني الركبتين للخلف مع تحريك الذراعين للخلف استعدادًا للوثب.
- يندفع للأمام مع مد الذراعين للأمام ودفع الأرض بقوة للوصول لأبعد مسافة ممكنة.

3. **الشروط:**

- الوثب من الثبات دون حركة تمهيدية.
- تقاس المسافة من خط الانطلاق حتى أقرب نقطة تلامس الأرض.
- يمنح الطالب 3 محاولات وتُسجّل أفضل مسافة.

4. **التسجيل:**

- تُسجّل المسافة بالسنتيمتر في استمارة الاختبار القبلي.
- يتم تحديد الدرجة من سُلَّم التقديرات التالي:

**سُلَّم التقديرات لاختبار القدرة العضلية (الوثب الطويل من الثبات)**

| الفئة | الذكور (سم) | الدرجة التقديرية | الإناث (سم) | الدرجة التقديرية |
|---|---|---|---|---|
| ممتاز جدًا | أكثر من 200 سم | 35 | أكثر من 160 سم | 35 |
| ممتاز | 180 – 199سم | 30 | 140 – 159سم | 30 |
| جيد جدًا | 150 – 179سم | 25 | 110 – 139سم | 25 |
| جيد | 100 – 149سم | 20 | 80 – 109سم | 20 |
| مقبول | 80 – 99سم | 15 | 60 – 79سم | 15 |
| ضعيف | أقل من 80 سم | 10 | أقل من 60 سم | 10 |

**ملاحظة**: يمكن للمعلم الرجوع إلى سُلّم التقديرات التفصيلي في دليل المعلم للصف الحادي عشر لمادة الرياضة المدرسية لمزيد من الدقة في تحديد المستويات والدرجات الخاصة بالقدرة العضلية.

**ثالثًا: تنفيذ الأنشطة التدريبية**

ينفّذ المعلم تمارين موجهة لتطوير القدرة العضلية مثل:

- القرفصاء السريع (Squat Jump).
- الوثب العمودي (Vertical Jump).
- الوثب المتكرر فوق الحواجز القصيرة.
- دفع الأرجل بقوة أثناء الصعود (Step Jump).

تُنفذ التمارين مرتين أسبوعيًا مع رفع الشدة تدريجيًا حسب مستوى الطلبة.

**رابعًا: الاختبار البعدي**

- يُجرى بعد 3–4 أسابيع من التدريب.
- يُطبّق بنفس شروط الاختبار القبلي.
- تُسجّل النتائج في استمارة الاختبار البعدي

**تتم مقارنة نتائج الطلبة باستخدام قانون نسبة التحسن التالي:**

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{(\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي})}{\text{الاختبار القبلي}} \times 100$$

**ملاحظة: تُستخدم نفس استمارات المقارنة الخاصة ببرنامج القوة العضلية لعدم تكرار النماذج في الكتاب.**

**4. المرونة (Flexibility):**

المرونة كمصطلح في التربية البدنية تعني مطاطية العضلات والأوتار المتصلة بها والأربطة المحيطة بالمفاصل بما يسمح لها بأداء حركتها بالمدى الحركي الكامل أو الواسع،

وللمرونة إسهام كبير في التقليل من نسبة حدوث الإصابات الرياضية، والانفصالات العضلية، وفي العمل الوقائي بشكل عام، وتنقسم المرونة الى:

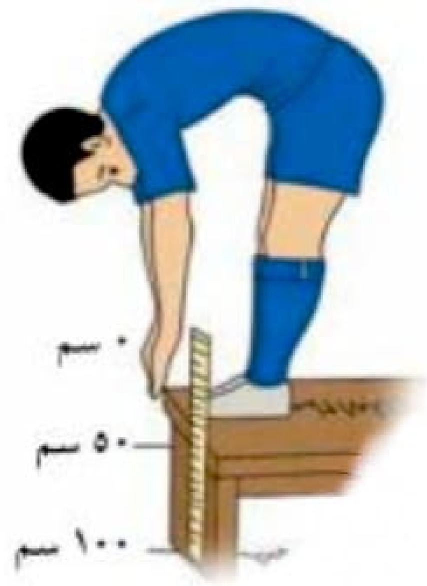
**أ- المرونة الثابتة (الساكنة) (Static Flexibility):**

هي عبارة عن إطالة للوتر بثبات لمدة من الزمن ثم العودة إلى الوضع الابتدائي، وتعتبر هذه الطريقة من أفضل الطرق لأنها لا تشكل أي خطورة على الأنسجة العضلية والطاقة البدنية فيها أقل.

وكأنها كانت متحركة، ولها دور كبير في تخفيف الآلام العضلية لأنها قد تُستخدم في المجال العلاجي لبعض الإصابات الرياضية. الشكل رقم (6).

**ب- المرونة المتحركة (أو الحركية) (Motor Flexibility):**

عبارة عن مرجحة الطرف بقوة في حركات ارتدادية، وأيضًا الاستطالة بالمرجحة. في الغالب تُؤدّى تمرينات المرونة بعد القيام بتمرينات الإحماء العام، نظرًا لأن ذلك يُخفض من احتمالات الإصابة في المفصل ويساعد على الاستفادة القصوى من تمرينات المرونة. كما يمكن تأدية تمرينات المرونة بعد الانتهاء من التدريب، بحيث تكون العضلات في أفضل حالاتها للاستفادة من تمرينات المرونة.




**برنامج المرونة (Flexibility Program)**

**أولًا: إعداد البرنامج**

يهدف هذا البرنامج إلى رفع مستوى المرونة لدى الطلبة، خصوصًا في مفصل الورك وأسفل الظهر، لما لذلك من أثر مباشر في تحسين الأداء البدني وتجنب الإصابات.

**1. الهدف العام**

تطوير مرونة العضلات الخلفية للفخذ وأسفل الظهر من خلال تمارين إطالة ثابتة وديناميكية.

**2. الأهداف الخاصة**

- تنمية قدرة الطلبة على أداء حركات المفصل بمدى حركي واسع دون مقاومة أو ألم.
- تحسين الوضعية الجسمية للطالب أثناء الجلوس والوقوف.
- تقليل الإصابات العضلية الناتجة عن الشد العضلي وضعف الإطالة.

### 3. العنصر المستهدف

المرونة (Flexibility) – وبالتحديد مرونة أسفل الظهر والفخذين.

### 4. الأدوات اللازمة

منصة اختبار (طاولة مرونة أو صندوق)، شريط قياس بالسنتيمتر، ساعة إيقاف، استمارة تسجيل.

### 5. تهيئة المكان

يُفضّل إجراء البرنامج في صالة داخلية أو مكان مستوٍ خالٍ من العوائق.

## ثانيًا: خطوات التنفيذ الميداني

### 1. الإعلان عن البرنامج

تعريف الطلبة ببرنامج المرونة وأهميته في اللياقة العامة والصحة، وعلاقته بتقليل الشد العضلي وتحسين الأداء الرياضي.

### 2. الاختبار القبلي

- اسم الاختبار: اختبار الجلوس والوصول (Sit and Reach).
- الوضع الابتدائي: يجلس الطالب والركبتان ممدودتان أمامه، والقدمان ملتصقتان بجدار الصندوق أو القاعدة، واليدان ممدودتان للأمام.
- طريقة الأداء: يثني الطالب جذعه للأمام ببطء ليصل بأطراف أصابعه إلى أقصى نقطة ممكنة على المسطرة دون ثني الركبتين.
- عدد المحاولات: ثلاث محاولات وتُسجّل أفضل نتيجة.
- التسجيل: المسافة بالسنتيمتر من خط القدم إلى أبعد نقطة وصل إليها الطالب (قد تكون موجبة أو سالبة).
- طريقة التوثيق المقترحة في الاستمارة:

| رقم الطالب | الاسم | الصف | المحاولة الأولى | المحاولة الثانية | المحاولة الثالثة | أفضل محاولة (سم) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أحمد | 8 | 15 | 17 | 18 | 18 |
| 2 | خالد | 8 | 9 | 10 | 12 | 12 |
| 3 | سالم | 8 | 21 | 22 | 21 | 22 |

**3. تنفيذ الأنشطة التدريبية:**

- تمارين الإطالة الديناميكية والثابتة (Stretching) مرتين أسبوعيًا، مع تركيز خاص على عضلات أسفل الظهر والفخذ الخلفي.
- تطبيق تمارين ''بلانك'' وتمارين ''انحناء الجذع للأمام''كجزء من الإحماء.

**4. الاختبار البعدي:**

- بعد (3–4 أسابيع) من التدريب، يُعاد نفس الاختبار بنفس الشروط.
- تسجيل أفضل محاولة جديدة.
- مقارنة المحاولة الأفضل في الاختبار البعدي مع السابقة.
- من يظهر تحسنًا في المدى الحركي يُسجّل له "تحسن ملحوظ" أو "تحسن ممتاز".

**5. تحليل النتائج**

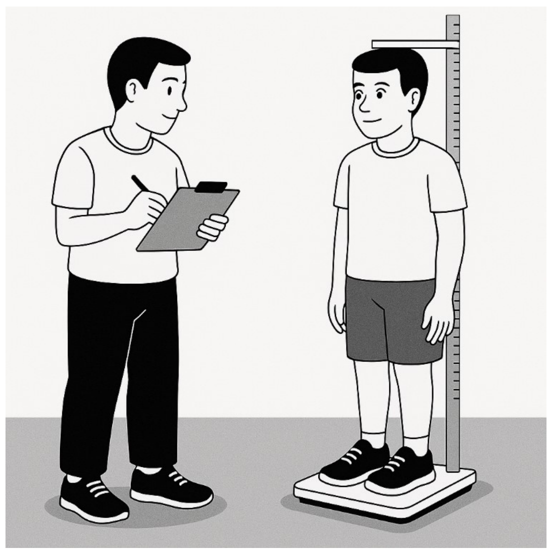
- يتم حساب الفارق ونسبة التحسن لكل طالب باستخدام قانون نسبة التحسن.
- يمكن للمعلم الرجوع إلى استمارات المقارنة في برنامج القوة العضلية لتسجيل النتائج لتوحيد النماذج في الكتاب.

**6. الاحتفاء بالمتميزين**

- تكريم الطلبة الذين حققوا أكبر نسبة تحسن في المرونة.
- عرض النتائج في لوحة الشرف أو أثناء الطابور الصباحي.
- تشجيع الطلبة على مواصلة تمارين الإطالة ضمن حياتهم اليومية.

**ثالثاً: التركيب الجسمي (Body Composition):**

يعرف التركيب الجسمي بأنه: نسبة وزن الشحوم في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم، ويمكن تقسيم جسم الإنسان إلى قسمين يشكلان معًا الوزن الكلي للجسم وهما (وزن الكتلة الأساسية: العضلات والعظام والأعضاء الداخلية)، ووزن الشحوم. وللوصول إلى الصحة البدنية فإنه ينبغي الحفاظ على المعدلات الصحيحة لوزن كل من الكتلة الأساسية والشحوم، وتحتاج مراقبة تلك النسبة وقياسها إلى معلومات عن حالة كل من هذين القسمين بالجسم، وليس من معرفة الوزن الكلي للجسم فقط.



**برنامج التركيب الجسمي (Body Composition Program)**

**أولًا: الهدف من البرنامج**

يهدف البرنامج إلى مساعدة الطلبة على تحسين تركيب أجسامهم عبر مراقبة التغيرات في الوزن والطول ومؤشر كتلة الجسم (BMI) خلال فترة تدريبية محددة، بما يعكس تحسنًا في الصحة العامة واللياقة البدنية.

**ثانيًا: الأدوات المطلوبة**

1. ميزان رقمي أو عادي.
2. شريط قياس للطول (م).
3. آلة حاسبة.
4. استمارات القياس القبلي والبعدي.
5. لوحة متابعة النتائج الصفية.

**ثالثًا: خطوات التنفيذ**

**1. الإعلان عن البرنامج**

يعرّف المعلم الطلبة بمفهوم "التركيب الجسمي "وعلاقته بالصحة، موضحًا أن الهدف هو تحقيق التوازن بين الكتلة العضلية والدهون وليس النحافة أو السمنة فقط.

**2. الاختبار القبلي (القياس الأول)**

يقيس المعلم وزن وطول كل طالب، ثم يُحسب مؤشر كتلة الجسم (BMI):

$$\text{BMI} = \frac{\text{الوزن (كجم)}}{(\text{الطول بالمتر})^2}$$

**استمارة القياس القبلي**

| رقم الطالب | الاسم | الوزن (كجم) | الطول (م) | BMI | التقدير الصحي | الملاحظات |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أحمد | 45 | 1.55 | 18.7 | طبيعي | بنية متناسقة |
| 2 | خالد | 60 | 1.60 | 23.4 | طبيعي مرتفع | يحتاج نشاط إضافي |
| 3 | سالم | 70 | 1.65 | 25.7 | وزن زائد | يحتاج تنظيم غذاء |

**سُلَّم التقديرات الصحي (المعتمد من وزارة الصحة العُمانية، 2024)**

| الحالة | مؤشر كتلة الجسم (كجم/م$^2$) | التفسير |
|---|---|---|
| أقل من 18.5 | نحافة | يحتاج إلى تحسين النظام الغذائي |
| 18.5 – 24.9 | طبيعي | وزن صحي ومتوازن |
| 25 – 29.9 | زيادة في الوزن | يحتاج إلى تنظيم النشاط والغذاء |
| 30 – 34.9 | سمنة – درجة أولى | خطر متوسط |
| 35 – 39.9 | سمنة – درجة ثانية | خطر مرتفع |
| 40فأكثر | سمنة مفرطة | خطر صحي شديد جدًا |

**الأنشطة التطبيقية (مدة البرنامج: 4 أسابيع)**

تُنفذ حصتان أسبوعيًا داخل الصالة أو الملعب، باستخدام أدوات بسيطة.

| الأسبوع | النشاط المقترح | الهدف |
|---|---|---|
| 1 | جري خفيف + قفز بالحبل | تنشيط الدورة الدموية |
| 2 | تمرينات البلانك + نط الحبل | تقوية العضلات الأساسية |
| 3 | تمرينات بالأعمدة والعصا | تحسين القوام |
| 4 | ألعاب صغيرة حركية | رفع معدل النشاط وحرق الدهون |

**المدة**: 30–40 دقيقة للحصة

**المتابعة**: يسجل الطالب وزنه أسبوعيًا في لوحة المتابعة الصفية.

### 3. الاختبار البعدي (بعد 4 أسابيع)

- يُعاد القياس بنفس الأدوات، ويُحسب مؤشر كتلة الجسم مجددًا.
- ثم يُقارن بين القيم القبلية والبعدية.

**استمارة الاختبار البعدي**

| رقم الطالب | الاسم | BMI قبلي | BMI بعدي | الفارق | نسبة التحسن % | الملاحظات |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أحمد | 18.7 | 18.5 | -0.2 | 1.1% | تحسن بسيط |
| 2 | خالد | 23.4 | 22.8 | -0.6 | 2.6% | انخفاض صحي في الوزن |
| 3 | سالم | 25.7 | 24.9 | -0.8 | 3.1% | تحسن ملحوظ في التركيب الجسمي |

## 4. حساب نسبة التحسن

$$\text{نسبةالتحسن} = \frac{\text{BMI القبلي - BMI البعدي}}{\text{BMI القبلي}} \times 100$$

كلما انخفضت القيمة للطلاب ذوي الوزن الزائد، دلّ ذلك على تحسن صحي، وكلما ارتفعت لدى الطلاب النحفاء، دلّ ذلك على زيادة الكتلة العضلية.

## 5. تحليل النتائج التربوي

- التحسن في القيم يعني تطورًا في الوعي الصحي واللياقة.
- الطلبة الذين استقر وزنهم ضمن المدى (18.5–24.9) يعتبرون في الحالة المثالية.
- الطلبة الذين انخفضت لديهم القيم من (25+) إلى (24.9 أو أقل) أظهروا تحسنًا فعّالًا في التركيب الجسمي.

### 6. الاحتفاء بالمتميزين

- تكريم الطلبة الذين حققوا نسبة تحسن تفوق 3%.
- عرض النتائج في لوحة الشرف أو أثناء الطابور الصباحي.

## ثانياً: اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة وتُسمّى: (اللياقة اللاهوائية)

**اللياقة اللاهوائية:**

تعني التمرين بدون استخدام الأكسجين (تستخدم العضلات بدرجة عالية من القوة لفترة زمنية قصيرة)، إذ يكون الجهد المطلوب من العضلات كبيرًا، بما يكفي لاستهلاك كل الأكسجين الموجود بها، أي يتم إنتاج الطاقة المطلوبة دون أكسجين، حيث تؤدي هذه الطريقة البديلة لحرق الطاقة إلى إنتاج الحِمض البنّي الذي يلعب دورًا أساسيًا في الإعياء العضلي.

وتتضمن: السرعة، الرشاقة، التوازن، دقة العمل، والتوافق في الأداء. وتعتمد اللياقة المرتبطة بالمهارة على العامل الوراثي، ومن الأمثلة على التمرينات اللاهوائية: رفع الأثقال، أو ممارسة الرياضات السريعة لفترة قصيرة، وتساعد في زيادة قوة العضلات أكثر مما تحسن القدرة على التحمل.

### 1) السرعة (Speed):

مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية: هي الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي.

مفهوم السرعة من وجهة النظر الميكانيكية: معدل التغير في المسافة بالنسبة إلى الزمن.

**أنواع السرعة:**

**1. السرعة الانتقالية:** هي الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة.

2. **السرعة الحركية (سرعة الأداء)**: هي سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات كالركلات أو أداء مهارة التصويب.

3. **سرعة رد الفعل (Reaction Speed)**:

هي الفترة القصيرة المطلوبة لاستجابة إرادية لمؤثر زمني في أقصر زمن ممكن، كالصافرة أو الجرس الكهربائي في الألعاب الفردية أو الجماعية.

وتُعد سرعة رد الفعل ضرورية في الرياضات التي تتطلب الاستجابة السريعة كالملاكمة، والمبارزة، والألعاب التي تعتمد فيها على بدايات السرعة وردة الفعل.




### إجراءات التنفيذ لبرنامج السرعة ( Speed Program – 50m Sprint)

**أولًا: إعداد البرنامج**

**1. الهدف من البرنامج**

تطوير قدرة الطلبة على الجري بأقصى سرعة ممكنة لمسافة قصيرة (50 مترًا)، بما يُسهم في تحسين عنصر السرعة الحركية والاستجابة العصبية العضلية.

2. **تحديد عنصر اللياقة المستهدف**: السرعة (Speed) – وهي القدرة على قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن.

### 3. تهيئة بيئة التنفيذ

- تجهيز مضمار طوله 50 مترًا محدد بخط بداية وخط نهاية.
- استخدام ساعة توقيت دقيقة أو تطبيق إلكتروني لقياس الزمن.
- توفير صافرة أو إشارة صوتية لبدء الجري.
- التأكد من سلامة الأرضية وخلوها من العوائق.

## ثانيًا: خطوات التنفيذ الميداني

### 1. الإعلان عن البرنامج

يُعرّف المعلم الطلبة بأهمية السرعة في الأنشطة الرياضية والحياتية، ويشرح خطوات الأداء السليم للجري القصير مع التركيز على الانطلاق الصحيح والتسارع.

### 2. إجراء الاختبار القبلي

- يقف الطالب خلف خط البداية بوضع البدء المنخفض.
- عند سماع الإشارة، ينطلق الطالب بأقصى سرعة حتى خط النهاية.
- يُسجل زمن الجري بالأعشار من الثانية باستخدام ساعة التوقيت.

تُسجل النتائج في استمارة الاختبار القبلي وفق سُلّم التقديرات التالي:

**سُلَّم التقديرات لاختبار السرعة (50 مترًا)**

| الفئة | الزمن (ذكور) | الدرجة | الزمن (إناث) | الدرجة |
|---|---|---|---|---|
| ممتاز جدًا | أقل من 7 ثوانٍ | 35 | أقل من 9 ثوانٍ | 35 |
| ممتاز | 8 – 7ثوانٍ | 30 | 10 – 9ثوانٍ | 30 |
| جيد جدًا | 9 – 8ثوانٍ | 25 | 11 – 10ثوانٍ | 25 |
| جيد | 11 – 9ثوانٍ | 20 | 13 – 11ثوانٍ | 20 |
| مقبول | 17 – 11ثوانٍ | 15 | 19 – 13ثوانٍ | 15 |
| ضعيف | أكثر من 17 ثانية | 10 | أكثر من 19 ثانية | 10 |

**ملاحظة**: يمكن الرجوع إلى السُّلَّم الإرشادي في دليل المعلم للصف الحادي عشر لمادة الرياضة المدرسية عند الحاجة لتفاصيل إضافية عن المستويات الزمنية والفروق الفردية.

### 3. تنفيذ الأنشطة التدريبية

يُنفَّذ البرنامج على مدى 3 أسابيع تدريبية بمعدل حصتين أسبوعيًا، وتشمل التمارين التالية:

- تمارين الانطلاق من الثبات.
- الجري المتدرج لمسافات 10م، 20م، 30م.
- تمارين تسريع الخطوات (High Knees & Quick Feet).
- سباقات قصيرة بين مجموعات لتحفيز المنافسة.
- تمارين القوة للرجلين (القرفصاء – الوثب القصير – الحواجز المنخفضة).

**مراعاة**: زيادة الشدة تدريجيًا وفق قدرات الطلبة مع الحفاظ على فترات راحة كافية.

### 4. إجراء الاختبار البعدي

- بعد نهاية البرنامج، يُعاد تطبيق اختبار الجري 50 مترًا بنفس الطريقة والشروط السابقة.
- تُسجل النتائج في استمارة الاختبار البعدي.

**يُحسب الفارق ونسبة التحسّن باستخدام القانون التالي:**

$$\text{نسبة التحسُّن} = \frac{\text{الاختبار القبلي} - \text{الاختبار البعدي}}{\text{الاختبار القبلي}} \times 100$$

**نموذج (1) استمارة الاختبار القبلي (Pre–Test Form)**

**اختبار السرعة – الجري لمسافة 50 مترًا (Speed Running 50m)**

| رقم الطالب | الاسم | الصف | الزمن (ث) | الدرجة من السلم | التقدير اللفظي | ملاحظات الأداء |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أحمد | 8 | 8.2 | 30 | ممتاز | أداء سريع وانطلاقة قوية |
| 2 | خالد | 8 | 9.5 | 25 | جيد جدًا | يحتاج لتحسين التسارع |
| 3 | سالم | 8 | 10.9 | 20 | جيد | أداء متوسط وثبات جيد |
| 4 | ناصر | 8 | 12.8 | 15 | مقبول | يحتاج لزيادة السرعة النهائية |
| 5 | راشد | 8 | 17.5 | 10 | ضعيف | انطلاقة بطيئة ويحتاج لتدريب إضافي |

**تنفيذ البرنامج التدريبي:**

يُنفّذ البرنامج خلال 3–4 أسابيع، بمعدل حصتين أسبوعيًا. وتشمل الأنشطة التدريبية ما يلي:

| الاسبوع | نوع التمرين | زمن الأداء | الهدف |
|---|---|---|---|
| 1 | الجري من الثبات لمسافة 20م × 4 مرات | 10ثوانٍ لكل مرة | تحسين الانطلاق |
| 2 | الجري المتدرج لمسافة 30م × 3 مرات | 12ثانية | رفع سرعة التسارع |
| 3 | سباقات قصيرة 50م × 3 محاولات | دقيقة واحدة راحة بين المحاولات | تحسين السرعة القصوى |
| 4 | سباق جماعي 50م + تمرين الوثب | 3جولات | الدمج بين القوة والسرعة |

**إجراء الاختبار البعدي**

بعد انتهاء فترة البرنامج، يُعاد تنفيذ اختبار السرعة بنفس الطريقة والشروط السابقة.

تُسجّل النتائج في استمارة الاختبار البعدي.

**نموذج (2) استمارة الاختبار البعدي (Post–Test Form)**

**اختبار السرعة – الجري لمسافة 50 مترًا (Speed Running 50m)**

| رقم الطالب | الاسم | الصف | الزمن القبلي (ث) | الزمن البعدي (ث) | الفارق (ث) | نسبة التحسُّن % |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أحمد | 8 | 8.2 | 7.5 | 0.7 | % 8.5 |
| 2 | خالد | 8 | 9.5 | 8.7 | 0.8 | %8.4 |
| 3 | سالم | 8 | 10.9 | 9.8 | 1.1 | %10.1 |
| 4 | ناصر | 8 | 12.8 | 11.3 | 1.5 | %11.7 |
| 5 | راشد | 8 | 17.5 | 15.9 | 1.6 | %9.1 |

### 5. التحليل والتفسير التربوي للنتائج

- جميع الطلبة حققوا تحسُّنًا إيجابيًا في الأداء الزمني بعد البرنامج.
- الطالب ناصر (11.7%) حقق أعلى نسبة تحسّن، مما يعكس فعالية التدريب.
- الطلبة ذوو الأزمنة الأضعف في البداية أظهروا تحسّنًا أكبر بعد فترة التدريب.
- استمرار البرنامج مرتين أسبوعيًا يُساعد على تعزيز التسارع العصبي العضلي والثبات الحركي.

### 6. الاحتفاء بالمتميزين

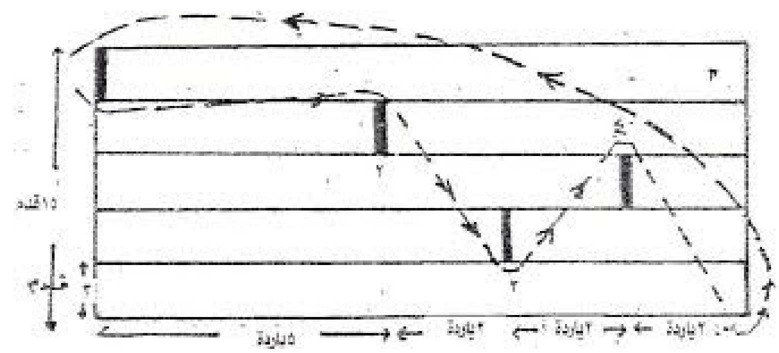
- تكريم الطلبة الذين حققوا أسرع الأزمنة أو أعلى نسب تحسُّن.

- عرض النتائج المميزة في لوحة الشرف المدرسية أو الطابور الصباحي لتحفيز بقية الطلبة.

### 2) الرشاقة (Agility):

هي القدرة على تغيير الاتجاه في أثناء الحركة عندما يكون في أقصى سرعة أو قريبًا منها.

وتُعتبر الرشاقة ذات أهمية كبيرة في معظم الألعاب الرياضية، ويمكن تنميتها من خلال الجري المتعرج.



### إجراءات التنفيذ لبرنامج الرشاقة (Agility Program)

### أولًا: إعداد البرنامج

يقوم المعلم بإعداد خطة تنفيذ برنامج الرشاقة (Agility) ضمن حصص التربية البدنية، بهدف تطوير قدرة الطلبة على تغيير الاتجاه بسرعة ودقة مع الحفاظ على التوازن، بما يسهم في تحسين الأداء المهاري والبدني العام.

### 1. تحديد الهدف من البرنامج

تطوير قدرة الطلبة على الاستجابة السريعة وتغيير الاتجاه في أقل زمن ممكن، بما يعزز من الرشاقة العامة والتوافق العصبي العضلي.

**2. تحديد عنصر اللياقة المستهدف**

الرشاقة (Agility) – وهي القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة مع الحفاظ على التوازن.

**3. تهيئة بيئة التنفيذ**

- التأكد من سلامة مساحة التنفيذ وخلوها من العوائق.
- تجهيز خمس أقماع أو أدوات منخفضة موزعة على خط بطول 10 أمتار، كما هو موضح في الشكل الوزاري للاختبار.
- توفير ساعة توقيت دقيقة لقياس الزمن وصفارة لبدء الاختبار.

**ثانيًا: خطوات التنفيذ الميداني**

**1. الإعلان عن البرنامج**

يقوم المعلم بتوضيح مفهوم الرشاقة وأهميتها في الحياة اليومية والأنشطة الرياضية، ويشرح للطلبة خطوات الأداء الصحيحة في اختبار الركض المتعرج ( Agility Run) مع عرض الشكل الإيضاحي.

**2. إجراء الاختبار القبلي**

- يُطبّق اختبار الرشاقة كما في الشكل الوزاري (الركض المتعرج بين الأقماع بطول 10 أمتار).
- يُطلب من كل طالب أداء محاولتين، ويتم اعتماد أقل زمن (الأفضل أداءً).
- تُسجل النتائج في استمارة الاختبار القبلي، مع تحديد المستوى وفق سُلَّم التقديرات أدناه.

**سُلَّم التقديرات لاختبار الرشاقة (Agility Test)**

| الفئة | الزمن (ذكور) | الدرجة | الزمن (إناث) | الدرجة |
|---|---|---|---|---|
| ممتاز جدًا | أقل من 10 ثوانٍ | 35 | أقل من 15 ثانية | 35 |
| ممتاز | 11 – 14ثانية | 30 | 16 – 19ثانية | 30 |
| جيد جدًا | 15 – 18ثانية | 25 | 20 – 23ثانية | 25 |
| جيد | 19 – 22ثانية | 20 | 24 – 27ثانية | 20 |
| مقبول | 23 – 25ثانية | 15 | 28 – 30ثانية | 15 |
| ضعيف | أكثر من 26 ثانية | 10 | أكثر من 31 ثانية | 10 |

**ملاحظة:** يمكن الرجوع إلى السُّلَّم الإرشادي في دليل المعلم للصف الحادي عشر لمادة الرياضة المدرسية عند الحاجة إلى التفاصيل الدقيقة الخاصة بمستويات الأداء.

**3. تنفيذ الأنشطة التدريبية**

يبدأ تنفيذ البرنامج التدريبي لتحسين الرشاقة على مدى 3–4 أسابيع، بمعدل حصتين أسبوعيًا. وتشمل الأنشطة المقترحة ما يلي:

- الجري المتعرج بين الأقماع (Zig-Zag Running).
- الجري ذهابًا وإيابًا لمسافة 10 أمتار (Shuttle Run).
- تمارين القفز الجانبي (Side Hops).
- تمارين الاستجابة الحركية للإشارة (Reaction Drills).
- ألعاب صغيرة تتطلب تغيير الاتجاه بسرعة (مثل: المطاردة، الجري حول المربعات).

**مراعاة:** زيادة شدة وصعوبة التمارين تدريجيًا حسب مستوى الطلبة.

**4. إجراء الاختبار البعدي**

- بعد نهاية البرنامج (حوالي 4 أسابيع).
- يُعاد تنفيذ اختبار الرشاقة بنفس الطريقة والشروط السابقة.
- تُسجل نتائج الطلبة في استمارة الاختبار البعدي.

- يُحسب الفارق بين الاختبارين لتحديد نسبة التحسن.

$$\text{نسبة التحسُّن} = \frac{\text{الاختبار القبلي} - \text{الاختبار البعدي}}{\text{الاختبار القبلي}} \times 100$$

**ملاحظة:** يمكن للمعلم الرجوع إلى برنامج "القوة العضلية" لمراجعة خطوات حساب نسبة التحسن وتفسيرها التربوي.

### 5. تحليل النتائج

**يُلاحظ أداء كل طالب من خلال مقارنة الزمنين (القبلي والبعدي).**

- يُسجل التحسن بالأرقام والملاحظات (مثل: "تحسن واضح في سرعة تغيير الاتجاه" أو "تحسن متوسط").
- يُراعى أن التحسن في الرشاقة يظهر في انخفاض الزمن مقارنة بالاختبار الأول.

### 6. الاحتفاء بالمتميزين

- تكريم الطلبة الذين حققوا أفضل الأزمنة أو أكبر نسبة تحسن في الطابور الصباحي أو لوحة الشرف.
- تشجيع جميع الطلبة على الاستمرار في أداء تمارين الرشاقة ضمن أنشطتهم اليومية.

**نموذج استمارة تقييم اختبار الرشاقة(Agility Test Form)**

| رقم الطالب | الاسم | الصف | الزمن القبلي (ث) | الزمن البعدي (ث) | الفارق (ث) | نسبة التحسُّن % |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أحمد | 8 | 15.2 | 12.8 | 2.4 | %15.8 |
| 2 | خالد | 8 | 18.0 | 16.5 | 1.5 | %8.3 |
| 3 | سالم | 8 | 12.4 | 11.8 | 0.6 | %4.8 |
| 4 | ناصر | 8 | 20.5 | 18.7 | 1.8 | %8.7 |
| 5 | راشد | 8 | 24.3 | 22.9 | 1.4 | %5.7 |

**التفسير التربوي لنتائج اختبار الرشاقة (Agility Test Form)**

يُظهر هذا الجدول النتائج التفصيلية لأداء الطلبة في اختبار الرشاقة قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي، ويعتمد التفسير التربوي على مقارنة الزمن القبلي والبعدي وحساب نسبة التحسُّن لكل طالب.

كلما انخفض الزمن الكلي في الاختبار البعدي مقارنة بالقبلي دلّ ذلك على تحسُّن مستوى الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية.

**التحليل الفردي للنتائج:**

| الطالب | التحليل التربوي |
|---|---|
| أحمد (15.8%) | تحسُّن كبير وممتاز في الأداء، يعكس التزامًا واضحًا وتطورًا قويًا في سرعة الاستجابة. |
| خالد (8.3%) | تحسُّن جيّد جدًا ويدل على استفادة ملحوظة من البرنامج التدريبي. |
| سالم (4.3%) | تحسُّن بسيط نسبيًا، يدل على ثبات نسبي في الأداء ويحتاج إلى مزيد من التمارين. |
| ناصر (8.7%) | تحسُّن جيّد جدًا، يُظهر استجابة فعالة للبرنامج واستقرارًا في الأداء البدني. |
| راشد (5.7%) | تحسُّن متوسط، أفضل قليلًا من سالم، ويدل على تطور تدريجي يمكن تعزيزه بالتدريب المنتظم. |

**التحليل العام بعد التعديل:**

- أعلى تحسّن: أحمد (15.8%)
- أقل تحسّن: سالم (4.8%)

جميع الطلبة تحسّنوا بنسب إيجابية، مما يؤكد نجاح البرنامج التدريبي.

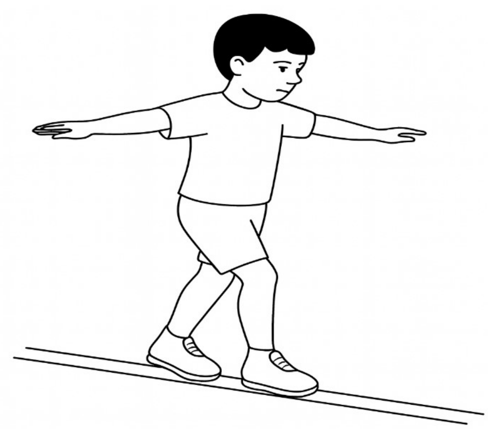
**يمكن تصنيف التحسين على النحو التربوي التالي:**

| الفئة | المدى العددي للتحسّن |
|---|---|

| | |
|---|---|
| 14% فأكثر | ممتاز |
| 8% – 13% | جيد جدًا |
| 5% – 7% | متوسط |
| أقل من 5% | بسيط |

### 3) التوازن (Balance):

يُعرَّف التوازن بأنه أحد أنواع التوافق العصبي العضلي الذي يُتيح الفرصة للشخص للاحتفاظ باتزانه في أثناء الحركة (التوازن الحركي) أو في الأوضاع الثابتة (التوازن الثابت).



**إجراءات التنفيذ لبرنامج التوازن**

**أولًا: إعداد البرنامج**

**1. الهدف العام من البرنامج**

يهدف هذا البرنامج إلى تطوير قدرة الطلبة على الحفاظ على التوازن أثناء الحركة في اتجاه مستقيم وبسرعة مناسبة،

وذلك من خلال تمارين متنوعة تهدف إلى تنمية التوافق العصبي العضلي وتحسين التحكم في مركز الثقل أثناء الأداء الحركي.

2. **عنصر اللياقة المستهدف**: التوازن الحركي (Dynamic Balance)

وهو أحد مكونات اللياقة المرتبطة بالمهارة، ويعني قدرة الجسم على الاحتفاظ بالاتزان أثناء تنفيذ الحركات الانتقالية.

3. **الأدوات المطلوبة**

- شريط لاصق أو طباشير لرسم خط مستقيم بطول 5 أمتار على أرضية الصالة أو الملعب.
- ساعة توقيت دقيقة (Stopwatch).
- أقماع صغيرة لتحديد منطقة البداية والنهاية.
- استمارات تسجيل (قبلي وبعدي).
- صفارة لبدء الأداء.

4. **تهيئة مكان التنفيذ**

- تُرسم خطوط مستقيمة في ساحة آمنة ومستوية خالية من العوائق.
- يُخصص لكل طالب خط خاص لتجنب التداخل بين المتسابقين.
- يُفضل تنفيذ البرنامج داخل صالة مغلقة أو منطقة ظل لتقليل عوامل التشتيت.

**ثانيًا: خطوات التنفيذ الميداني**

1. **الإعلان عن البرنامج**

يقوم المعلم بشرح مفهوم التوازن الحركي وأهميته في الحياة اليومية والأداء الرياضي، ويعرض أمام الطلبة شكل الاختبار العملي (كما في الرسم التوضيحي المرفق) موضحًا النقاط التالية:

- الهدف من الاختبار هو الحفاظ على التوازن أثناء المشي السريع على خط مستقيم.
- الفائز هو من يقطع المسافة في أقل زمن دون فقدان التوازن.

**2. الاختبار القبلي**

- يقف الطالب خلف خط البداية.
- عند سماع الصفارة يبدأ بالمشي بسرعة متزنة على الخط المرسوم بطول 5 أمتار.
- يجب أن تبقى القدم على الخط بالكامل دون أن تخرج عنه.
- إذا فقد الطالب التوازن أو خرج عن الخط، تُعاد المحاولة مرة واحدة فقط.
- يُسجل الزمن بالثواني من البداية إلى النهاية.
- يُعتمد أقل زمن من محاولتين ويسجل في استمارة الاختبار القبلي.

**3. تنفيذ الأنشطة التدريبية (مدة 3–4 أسابيع)**

يُنفذ البرنامج بواقع حصتين أسبوعيًا، وفق تدريج في الصعوبة والسرعة. وتشمل التمارين ما يلي:

**الأسبوع الأول** (**تهيئة وتحكم أولي**):

- المشي على خط مستقيم ببطء مع فرد الذراعين.
- الوقوف على قدم واحدة لمدة 10 ثوانٍ.
- الانتقال من وضع الوقوف إلى الجلوس والعودة مع الحفاظ على التوازن.

**الأسبوع الثاني (توازن ديناميكي متوسط):**

- المشي المتزن على الخط مع زيادة السرعة تدريجيًا.
- القفز الخفيف للأمام والخلف على قدم واحدة.
- تمرين السير على أطراف الأصابع لمسافة 3 أمتار.

**الأسبوع الثالث (توازن متقدم):**

- المشي على الخط في اتجاهين متعاكسين (ذهابًا وإيابًا).
- الجري الخفيف المتزن لمسافة قصيرة (3–5 أمتار).
- أداء تمارين توازن بالكرة (إمساك كرة أثناء المشي على الخط).

**الأسبوع الرابع (تطبيق نهائي ومحاكاة):**

- تحديات فردية وزمنية (قطع الخط في أقل زمن دون أخطاء).
- منافسات جماعية صغيرة لتحفيز روح التحدي.
- التحضير للاختبار البعدي.

**4. سُلَّم التقديرات لاختبار التوازن الحركي**

| التقدير اللفظي | الزمن المستغرق (ثوانٍ) | الدرجة |
| --- | --- | --- |
| ممتاز جدًا | أقل من 7 ثوانٍ | 35 |
| ممتاز | 8 – 7ثوانٍ | 30 |
| جيد جدًا | 9 – 8ثوانٍ | 25 |
| جيد | 10 – 9ثوانٍ | 20 |
| مقبول | 11 – 10ثوانٍ | 15 |
| ضعيف | أكثر من 11 ثانية | 10 |

**ملاحظة:** كلما قل الزمن دلّ ذلك على تحسن مستوى التوازن الحركي.

**5. الاختبار البعدي: بعد انتهاء مدة البرنامج:**

- يُعاد تنفيذ نفس اختبار التوازن الحركي بنفس الشروط.
- تُسجل النتائج في استمارة الاختبار البعدي.
- يُحسب الفارق الزمني ونسبة التحسن لكل طالب.

**نموذج استمارة تقييم التوازن الحركي**

| رقم الطالب | الاسم | الصف | الزمن القبلي (ث) | الزمن البعدي (ث) | الفارق (ث) | نسبة التحسن % |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أحمد | 8 | 9.5 | 7.8 | -1.7 | 17.8% |
| 2 | خالد | 8 | 10.8 | 9.6 | -1.2 | 11.1% |
| 3 | سالم | 8 | 8.7 | 7.9 | -0.8 | 9.1% |

**6. التفسير التربوي للنتائج**

- الطلبة الذين قل زمنهم بشكل ملحوظ أظهروا تحسنًا كبيرًا في التحكم العصبي العضلي والتوافق الحركي.
- انخفاض الزمن البعدي مقارنة بالقبلي يعني أن الطالب أصبح قادرًا على دمج السرعة مع الثبات الحركي.
- الطلبة الذين لم يظهروا تحسنًا يحتاجون إلى مزيد من تمارين التوازن البصري والقدمي.

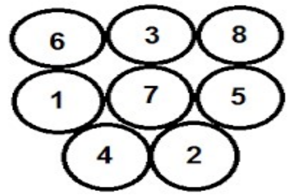
**8. الاحتفاء بالمتميزين**

- يتم تكريم الطلبة الذين حققوا أكبر نسبة تحسن أو أقل زمن أداء في الطابور الصباحي أو لوحة الشرف.
- تُعرض مقاطع مصوّرة أو صور توضح التطور في الأداء قبل وبعد التدريب، لزيادة الحافز الذاتي.

### 4) التوافق (Coordination):

يتصل التوافق بالرشاقة بمعنى إدماج عدة حركات متنوعة ومختلفة في إطار واحد يؤثر فيه التوازن.

إن عنصر التوافق اتصالاً وثيقًا بمهارات الألعاب الجماعية والرياضات الفردية.




**أولًا: إعداد البرنامج**

يقوم المعلم بإعداد خطة تنفيذ برنامج التوافق العصبي العضلي خلال العام الدراسي، بهدف تطوير قدرة الطلبة على دمج الحركات المتنوعة والمتزامنة بطريقة منسّقة ومتوازنة.

**1. الهدف العام:**

تطوير التناغم الحركي بين الذراعين والساقين والعينين لتحقيق الأداء الدقيق والسلس في المواقف الرياضية المختلفة.

**2. الأدوات المطلوبة:**

- ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- طباشير أو شريط لاصق لرسم دوائر على الأرض.
- أرضية مستوية في الصالة أو الملعب.
- استمارات التسجيل للاختبار القبلي والبعدي

**ثانيًا: اختبار التوافق – الوثب داخل الدوائر المرقمة**

1. **الغرض من الاختبار**: قياس التوافق بين الرجلين والذراعين في أثناء الوثب المتسلسل المنظّم.
2. **الأدوات**: ساعة إيقاف – مساحة أرضية مستوية – طباشير أو شريط لاصق.
3. **الوصف وطريقة الأداء:**

- يُرسم على الأرض ثماني دوائر مرقمة (من 1 إلى 8) كما في الشكل التالي، ويكون قطر كل دائرة 60 سم تقريبًا.

- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1).
- عند سماع الإشارة، يبدأ بالوثب المتسلسل إلى الدائرة رقم (2) ثم (3) ثم (4) ... وهكذا حتى يصل إلى الدائرة رقم (8).
- يجب على المختبر الوثب بالقدمين معًا داخل كل دائرة دون لمس الخطوط الخارجية.
- عند الانتهاء من الوثب إلى الدائرة رقم (8) يُوقف الزمن فورًا.

**4. التسجيل:**

- يُسجَّل الزمن الذي يستغرقه الطالب في قطع المسار كاملاً عبر الدوائر الثمانية.
- ويُسمح لكل طالب بمحاولتين، وتُعتمد أفضل (أقل) زمن بينهما.

**5. الأخطاء الشائعة:**

- لمس الخطوط الخارجية.
- تخطي رقم في التسلسل.
- فقدان التوازن أو توقف الحركة.

**ثالثًا: سُلَّم التقديرات لاختبار التوافق**

| الفئة | الزمن (ثوانٍ) | الدرجة |
|---|---|---|
| ممتاز جدًا | أقل من 8 ثوانٍ | 35 |
| ممتاز | 8 – 8.9 | 30 |
| جيد جدًا | 9 – 9.9 | 25 |
| جيد | 10 – 10.9 | 20 |
| مقبول | 11 – 11.9 | 15 |
| ضعيف | أكثر من 12 ثانية | 10 |

**ملاحظة:** كلما قلّ الزمن دلّ ذلك على مستوى توافق أعلى ودقة أكبر في التنسيق الحركي.

**رابعًا: الاختبار القبلي**

1. يشرح المعلم الهدف من الاختبار وطريقة الأداء أمام الطلبة.
2. يسمح لهم بمحاولة تدريبية واحدة لتعلّم التسلسل.
3. يسجل زمن الطالب لكل محاولة في استمارة الاختبار القبلي.

**نموذج استمارة الاختبار القبلي:**

| رقم الطالب | الاسم | الصف | الزمن (ث) | الأخطاء | الزمن النهائي | الدرجة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أحمد | 8 | 9.1 | 1 | 9.4 | 25 |
| 2 | خالد | 8 | 10.5 | 0 | 10.5 | 20 |
| 3 | سالم | 8 | 8.0 | 0 | 8.0 | 30 |

**خامسًا: الأنشطة التدريبية المقترحة (3–4 أسابيع)**

| الأسبوع | نوع النشاط | الهدف |
|---|---|---|
| 1 | الوثب داخل دوائر متفرقة دون أرقام | التعرّف على التوازن المكاني |
| 2 | الوثب وفق تسلسل رقمي بطيء | تحسين الدقة البصرية الحركية |
| 3 | الوثب المتتابع بزمن محدد | تنمية التوافق العصبي العضلي |
| 4 | أداء المسار الكامل بزمن رسمي | التهيئة للاختبار البعدي |

**سادسًا: الاختبار البعدي**

- يُعاد نفس الاختبار بنفس الشروط.
- يُسجل الزمن الجديد في استمارة الاختبار البعدي.
- يُحسب الفارق ونسبة التحسن بالاعتماد على القانون.

**نموذج استمارة الاختبار البعدي:**

| رقم الطالب | الاسم | الزمن القبلي | الزمن البعدي | الفارق | نسبة التحسن | التقدير |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أحمد | 9.4 | 8.2 | -1.2 | 12.8% | ممتاز |
| 2 | خالد | 10.5 | 9.8 | -0.7 | 6.6% | جيد جدًا |
| 3 | سالم | 8.0 | 7.6 | -0.4 | 5.0% | ممتاز جدًا |

**سابعًا: التحليل التربوي**

- انخفاض الزمن في الاختبار البعدي يدل على تحسّن مستوى التوافق الحركي بين الذراعين والساقين.
- الخطأ في التسلسل أو فقدان التوازن يعني ضعفًا في التكامل البصري–الحركي.
- يمكن للمعلم ربط هذا العنصر بمهارات مثل المراوغة بالكرة أو الوثب المتتابع في الجمباز.

**ثامنًا: الاحتفاء بالمتميزين**

- تكريم الطلبة ذوي أعلى نسبة تحسن
- وضع لوحة صفية بعنوان "حركتك منسّقة.. أداؤك متقن!".
- تنفيذ عرض جماعي للوثب داخل الدوائر أمام الصف الآخر.

# المراجع

**أولاً المراجع العربية:**


1- أحمد اللقاني، المناهج بين النظرية والتطبيق، القاهرة، عالم الكتب، 1982م، ص201.

2- أحمد عبد الله العلى. تقويم بعض النشاط الحر في المدرسة الابتدائية بالكويت. القاهرة: العلى، 1984.

3- أحمد نصر الدين سيد: نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، 2003م. ص 233- 236

4- إسماعيل القباني. التربية عن طريق النشاط. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية، 1958.

5- بن زهرة، بوعلام، وخروبي، محمد فيصل، والأمين، أحمد. (2022). استخدام مقياس فوستر في تحديد شدة الجهد أثناء النشاط البدني. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، العدد 18، ص 45–60. جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

6- جلال عبد الوهاب. النشاط المدرسي في المرحلة المتوسطة بالكويت. الكويت: مركز بحوث المناهج، 1977.

7- جلال عبد الوهاب، النشاط المدرسي، مفاهيمه، ومجالاته، وبحوثه، ط2، الكويت، مكتبة القلاح، 1987م، ص19.

8- حسن شحاته، النشاط المدرسي، مفهوماه، ووظائفه، ومجالات تطبيقه، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية، 1997م، ص21 .

9- حسين، أحمد مؤيد، وحسن، محمد زهير. (2022). تقنين اختبار منحنى التعب لكارلسون للاعبي كرة القدم المتقدمين في محافظة نينوى. مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية، السنة الثالثة، المجلد (5)، العدد (1)، 14–36.

10- شاكر محمد فتحي أحمد. دراسة مقارنة لمشكلات النشاط المدرسي بالمرحلة الإعدادية في جمهورية مصر العربية والولايات المتحدة الأمريكية وإنجلترا. القاهرة: أحمد، 1980.

11- العبيدات، أ. س. (2015). إدارة النشاط والعمل التطوعي بين النظرية والتطبيق. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

12- العروي، عبد العزيز حضيري سيفي. (2019). النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية والتطبيق. الطبعة الأولى، المملكة العربية السعودية.

13- علاوي، محمد حسن. (2002). الاختبارات والقياس في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

14- علي سموم الفرطوسي، صادق جعفر الحسيني، علي مطير الكريزي: القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي، مطبعة المهيمن، بغداد، 2014م. ص 263، 264.

15- علي وآخرون. (2024). تأثير جمل التمرينات بالأدوات على بعض مكونات التركيب الجسمي لطلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد. مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد 48(48)، 203–223.جامعة بورسعيد، مصر.

16- فاطمة خليل، المفهوم الحديث النشاط المدرسي وتطبيقاته التربوية بالكويت، مركز البحوث والمناهج، ١٩٧٩م، ص٢٥ .

17- قطب، عوض محمد، وزاهر، عبد الرحمن. (1996). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.

18- كمال حبيب أنطونيوس. النشاط المدرسي كوسيلة لخدمة المناهج ودراسة البيئة المحلية المحيطة. القاهرة: أنطونيوس، ١٩٥٩.

19- كمال عبد الحميد اسماعيل: اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الانسان، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2016م.

20- كمال عبد الحميد اسماعيل: اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الانسان، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2016م. ص 100، 101. 102، 103، 104.

21- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، 2001م.

22- محمد رجب فضل اشه الاتجاهات التربوية المعاصرة في تدريس اللغة العربية، ط1، القاهرة، عالم الكتب، 1998م، مص235.

23- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية الجزء الأول، ط 3، دار الفكر العربي، 1995م.

24- محمد صلاح الدين مجاور، وفتحي الديب. المنهج المدرسي: أسسه وتطبيقاته التربوية. الكويت: دار القلم، 1977.

25- محمد نصلا الدين رضوان، خالد بن حمدان آل سعود: القياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الطبغة الأولى، القاهرة، 2013م. ص 115، 116، 117، 118، 119

26- محمد، جمال نظمي عبد الله. (2005). فلسفة وأهداف الرياضة المدرسية بسلطنة عمان.

27- محمود النبوي الشال. "النشاط المدرسي في إطاره الجديد". صحيفة التربية، مارس 1979.

28- محمود كامل الناقة. "الأسس العامة للنشاط المدرسي". صحيفة التربية، مارس 1979.

29- مكتب التربية العربي لدول الخليج. مؤتمر المسؤولين الأوائل عن النشاطات المدرسية بدول الخليج العربي. الرياض: المكتب، مايو 1982.

30- وزارة التربية والتعليم. (2019). دليل معلم مادة الرياضة المدرسية للصف الثاني عشر. الطبعة الثانية. سلطنة عُمان.

31- وزارة التربية والتعليم. (2019). دليل معلم مادة الرياضة المدرسية للصف الحادي عشر. الطبعة الأولى. سلطنة عُمان.

32- وزارة التربية والتعليم. (2020). رؤية عمان 2040 في التعليم. سلطنة عُمان: اللجنة الوطنية لرؤية عمان 2040.

33- وزارة التربية والتعليم. (2021). الإطار العام لمناهج التعليم في سلطنة عُمان. سلطنة عمان: المديرية العامة للمناهج – دائرة تطوير المناهج.

34- وزارة التربية والتعليم. (2021). الإطار الوطني العُماني لمهارات المستقبل. الطبعة الأولى. سلطنة عُمان.

35- وزارة التربية والتعليم. (2022). دليل معلم الرياضة المدرسية للصف الثامن. الطبعة الأولى. سلطنة عُمان.

36- وزارة التربية والتعليم. (2023). دليل معلم مادة الرياضة المدرسية للصف السابع. الطبعة التجريبية. سلطنة عُمان.

37- وزارة التربية والتعليم. (2024). دليل معلم مادة الرياضة المدرسية للصف الثامن. الطبعة التجريبية. سلطنة عُمان.

38- وزارة التربية والتعليم. (2025). دليل المعلم لمادة التربية البدنية والصحية للصف الخامس. الطبعة الأولى. سلطنة عُمان.

39- وزارة التربية والتعليم. (2025). دليل المعلم لمادة التربية البدنية والصحية للصف السادس. الطبعة الأولى. سلطنة عُمان.

40- وزارة التعليم. (2017). فلسفة التعليم في سلطنة عُمان. الطبعة الأولى. سلطنة عُمان.

41- وزارة الصحة. (2024). السمنة: البدنية بالصحة وعلاقتها الاجتماعية والنفسية. سلطنة عمان: وزارة الصحة، دائرة التثقيف الصحي، ص 3–8.

ثانياً المراجع الأجنبية

42- Carlson, H. C. (1953). Fatigue Curve Test. University of Pittsburgh, Pennsylvania, US.
43- Dniel, M.V. Activity in the primary school. London: Oxford University Press, 1958.
44- Foster, C. (1986). The Foster Rating of Perceived Exertion (RPE) Scale: Development and Validation for Exercise Intensity Monitoring. University of Wisconsin–La Crosse, Department of Exercise and Sport Science
45- Haensly, Lupkowskk Edlind. "The role of extra - Curricular activities in education". - High - school Journal, V. 69, (2), Dec. Jan 1985 - 86. - 110-119.
46- Taylor, Galen, 1970, Secondary Enovclopedin Americana. New York, American Corporation, P. 682

## تنويه

تعتمد البرامج الواردة في هذا الكتاب على ما أعدّته وزارة التربية والتعليم، سلطنة عمان – قسم مناهج التربية الرياضية ضمن مناهج مادتي التربية البدنية والصحية والرياضة المدرسية، وقد تمّ في هذا الإصدار توسيع التطبيق العملي وتصميم الاستمارات والأنشطة الميدانية بما يعزّز جودة التنفيذ في البيئة المدرسية.

حرصًا على التطوير المستمر وتحسين الطبعات اللاحقة، يمكن للمختصين الأفاضل مسح الرمز أدناه لتقديم آرائهم وملاحظاتهم المهنية، أو مشاركتها عبر البريد الإلكتروني المدوّن داخل الكتاب.

شاكرين لكم دعمكم وإسهامكم في الارتقاء بالممارسة التربوية.

**هذا الكتاب**

يمثّل مرجعًا تطبيقيًا شاملًا في مجال البرامج المنهجية في مادة الرياضة المدرسية، ويقدّم إطارًا نظريًا وميدانيًا يساعد المشرف التربوي والمعلم على تفعيل البرامج المنهجية وتقويمها وفق المنهج الدراسي في سلطنة عُمان. جاء هذا الإصدار استجابةً لحاجة الميدان التربوي لمحتوى منهجي عملي، ويضم نماذج واستمارات وخططًا قابلة للتطبيق، تعزّز التكامل بين الجانب المعرفي والمهاري والقِيَمي والوجداني في بيئات التعلم. ويُعد هذا الكتاب رافدًا تربويًا يسهم في تحسين جودة العمل التربوي، وتنمية شخصية المتعلم بصورة شاملة، ودعم تطوير العملية التعليمية في سلطنة عُمان.

"يعتمد هذا الكتاب على البرامج المنهجية المعتمدة في مادتي التربية البدنية والصحية والرياضة المدرسية، مع تطوير نماذج واستمارات تطبيقية تدعم تنفيذها في الميدان التربوي."

ISBN 978-99992-62-02-6

رقم الإيداع: ١٠٠٧٨/٢٠٢٥

الطبعة الأولى – ٢٠٢٥

الطباعة: مطبعة النحوي – سلطنة عُمان